

fluye

Happy & healthy kids

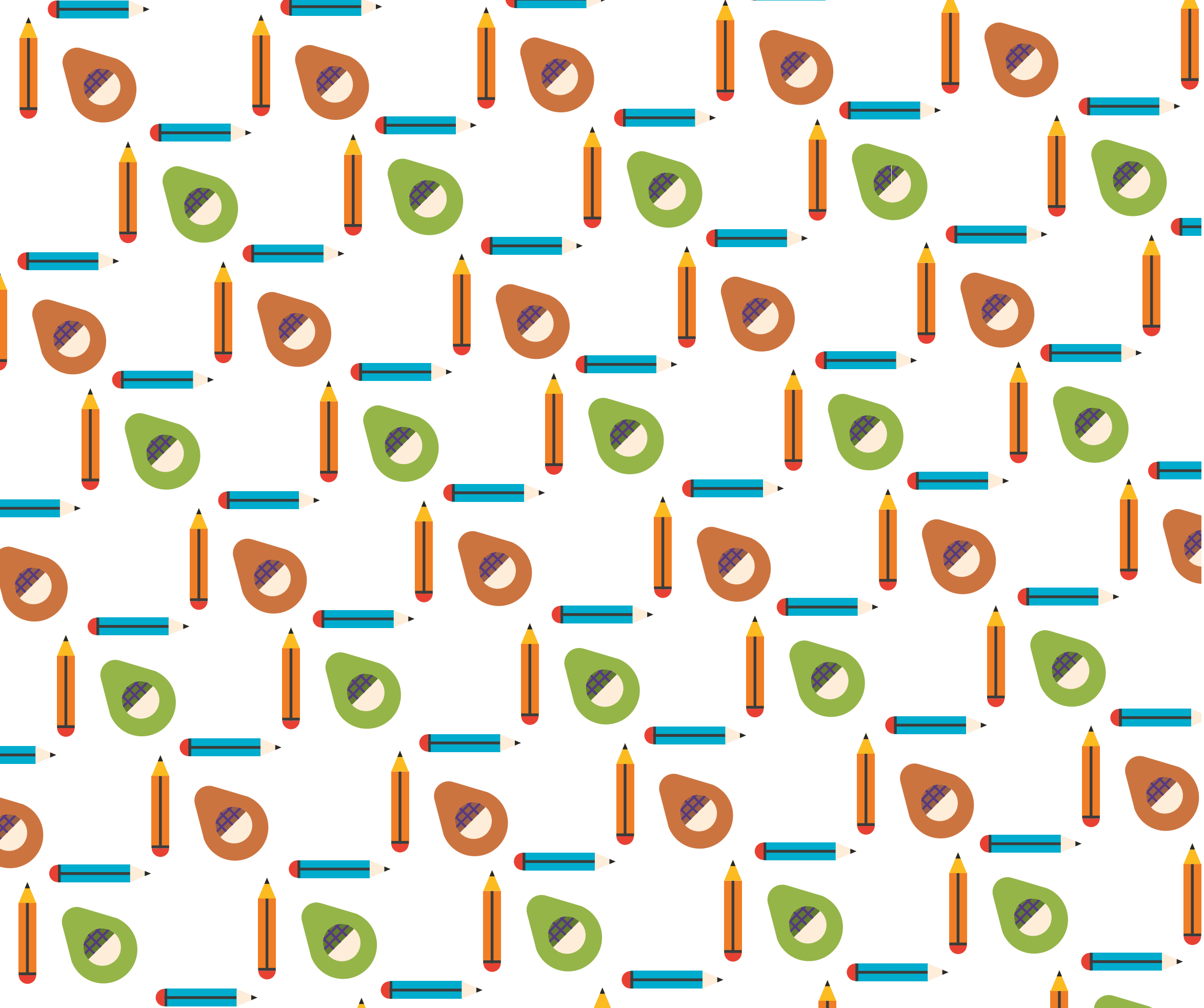


ISBN 978-84-140-2550-5
9 788414 025505
C1170917



EDELVIVES

Autores
Carmen Pellicer
Francisco Ferrer



Autores
Carmen Pellicer
Francisco Ferrer
Javier Bernal

Colaboradores


EDELVIVES 

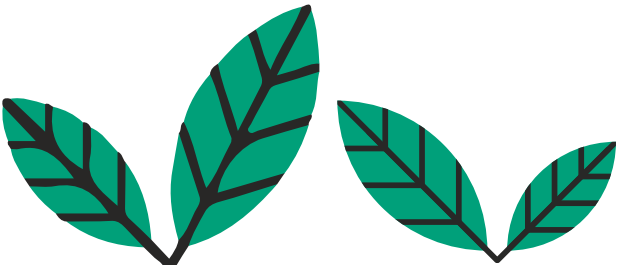
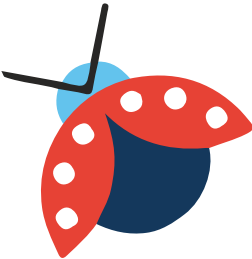
El 0,7% de la venta de este libro se destina a proyectos de desarrollo de la ONGD SED (www.sed-ongd.org).



¡Enhorabuena! Has llegado al final de Primaria...
¡Seguro que has aprendido tantas cosas que sería imposible contarlas! En el proyecto FLUYE has descubierto qué hábitos nos ayudan a llevar una vida más saludable, cómo cuidar la naturaleza y también los espacios en los que nos sentimos más a gusto, qué cosas hacemos mejor y cuáles nos cuestan más, qué habilidades de la mente tenemos que entrenar para aprender mejor... ¡Y muchas cosas más! Recuerda que nuestro título relaciona ser feliz con elegir llevar una vida sana y comprometida con los que nos rodean y el planeta donde vivimos... Pero si hay una cosa que es importante para sentirnos bien es aprender a gestionar nuestras emociones, controlar las que nos hacen daño y estimular las que nos ayudan a estar mejor, y construir relaciones valiosas con las personas a las que queremos y que nos quieren. Así que este curso vamos a explorarlas en profundidad.

Hemos elegido seis emociones básicas, que todas las personas sentimos con frecuencia a lo largo de la vida, y que no siempre son fáciles de gestionar: el miedo, la ira, la tristeza, la alegría, la sorpresa y la vergüenza. Además, muchas otras se relacionan con ellas. Vamos a comprenderlas mejor, a saber reconocerlas en los demás, a ver sus efectos positivos y negativos y a descubrir cómo y en qué momentos de nuestra historia personal nos han afectado en profundidad.

Con nuestras reflexiones iremos construyendo un «Porfolio de las emociones», algo así como un diario de los sentimientos y las experiencias que nos han hecho como somos. ¡Esperamos que lo disfrutes!



ÍNDICE

	LAS EMOCIONES	4
1	El miedo	10
2	La ira	16
3	La tristeza	22
4	La alegría	28
5	La sorpresa	34
6	La vergüenza	40
	PORFOLIO DE LAS EMOCIONES	46



LAS EMOCIONES

SENTIRSE BIEN

¿Cómo te encuentras hoy? Seguro que has escuchado esta pregunta muchas veces. ¿Qué contestas? Puede que no te duela nada, pero eso no es suficiente para sentirte bien. Si no has dormido bien, o no encontrabas las zapatillas que te gustan, o simplemente algo ha salido torcido, parece que **te has levantado con el pie izquierdo**. ¿Conoces esa expresión? ¿Qué significa?

Seguro que, si sigues pensando, se te ocurren muchas **cosas que te ayudan a ser feliz y otras que te lo impiden**. Muchas de ellas tienen que ver con tu estado emocional y las relaciones con tu familia, tus amigos, y en general, con toda la gente que te rodea.

¿Qué cosas te ponen de buen humor? Haz una lista.

¿Qué cosas te ponen de mal humor? Haz una segunda lista.

Compara las dos listas y reflexiona: ¿qué cosas puedes cambiar?

No podemos cambiar muchas cosas que no nos gustan, pero sí aprender a afrontarlas de otra manera. ¿Crees que podemos **aprender a sentirnos mejor**?

¿QUÉ SON LAS EMOCIONES?

Imagina que tuvieras encima de tu cabeza una **antena conectada a un superordenador** que constantemente captara lo que ocurre a tu alrededor, te dijera lo que está pasando y te aconsejara qué hacer.

Y un último esfuerzo. Ahora imagina que cuando tu antena no está recibiendo información del exterior te pones a pensar y tu superantena te permite decidir cómo te sientes con cosas que ya han ocurrido, algunas hace muchos años incluso, y lo que es más mágico todavía, puedes incluso sentir lo que pasaría en situaciones que todavía no han ocurrido. Parece magia y desde luego sacado de la ciencia ficción.

Pues ahora deja de imaginar porque ese dispositivo del que hablamos es **el cerebro**, y no necesitas esperar a un futuro con coches voladores para que se active, al contrario, lleva conviviendo con nosotros los humanos desde el principio de los tiempos.

Algunos colores se asocian a emociones. Prueba a relacionar estos dos listados:

- Rojo, blanco, negro, verde, azul claro, azul oscuro, amarillo.
- Felicidad, pasión, tristeza, muerte, ansiedad, tranquilidad, enfermedad.

¿Puedes añadir más colores con emociones asociadas?

Ahora imagina que no solo tú la tienes, sino que cada persona tiene ese dispositivo en su cabeza.

¿Puedes imaginar cómo sería una conversación entre dos o más personas?

Sus antenas constantemente les dirían cómo se sienten ante los comentarios y gestos de los demás, tendrían que ir adaptándose a la conversación cada segundo para que todo aquello tuviera sentido.

¡Bienvenido al mundo de las emociones! Y eso es exactamente lo que significa emoción, hacia dónde movernos...

REACCIONAMOS ANTE LO QUE PERCIBIMOS

Cualquiera de los **receptores** —se llaman así porque reciben información— va a despertar en ti emociones distintas y tu cerebro, en fracciones de segundo, te dirá lo que recomienda hacer. Pero... ¡tranquilo! A no ser que sea algo muy grave solo te va a dar una recomendación, tú luego eres libre para hacer lo que quieras. Esa es la **diferencia entre emoción y sentimiento**. A continuación, te mostramos un ejemplo:

Vas paseando por el bosque y encuentras un árbol con un fruto rojo que parece sacado de un cuento, está reluciente, tiene una pinta espectacular. Te pones de puntillas, lo arrancas de la rama y le pegas un buen mordisco. Esa información activa tu «antena» (cerebro) y cuando el sentido del gusto nota un sabor amargo y ácido a la vez tu cerebro siente la emoción del asco. Automáticamente tus ojos se cierran para evitar que, si hubiera veneno, pudiera salpicarte; la nariz se cierra para protegerte de posibles olores o gases tóxicos y el acto reflejo que surge es el de escupir lo que acabas de ingerir para evitar morir.

A partir de aquí hay dos **posibles finales**:

1. Que hagas caso a lo que tu cerebro te dice, escapes, y tires la fruta.
2. Tus amigos te dicen que es normal que la primera vez que pruebas ese fruto, al no parecerse a ningún sabor conocido anteriormente, no te guste. A ellos ya les había pasado anteriormente. Te recomiendan que te lo tragues y que pruebes un segundo bocado, que poco a poco te acostumbrarás al sabor. Aquí ya eres consciente del consejo que te da tu cerebro y, pasados los primeros segundos de la emoción, reconoces lo que está pasando y decides ignorar su primera reacción.

Acabas de ver cómo trabaja una emoción en tu cerebro y cómo le dice a tu cuerpo lo que debe hacer: poner cara de asco. Y luego te cede el control para que tú hagas lo que creas conveniente. Esto que has visto es **el asco**, una de las principales emociones que protegen a la humanidad desde hace miles de años y que ha salvado muchas vidas de indigestiones y ha evitado que la gente se intoxique.

Este curso vamos a trabajar con dos maneras importantes de hacer funcionar tu superdispositivo (cerebro) para emocionarte. La primera de ellas es analizar todo lo que entra por tus **sentidos**: el oído, la vista, el olfato, el tacto y el gusto.



¿Puedes buscar otros ejemplos de reacciones emocionales que tengas cuando tocas algo? ¿Y qué pasa cuando hueles algo muy rico?



SENTIMOS CON LA IMAGINACIÓN



Recuerda que hemos dicho que había **dos maneras fundamentales de emocionarse**. Una era la de los **sentidos**, como acabas de leer en la aventura del fruto nuevo. ¿Cuál es la otra? Simplemente **pensando**. Tu cerebro puede hacer que sientas intensamente con situaciones que pueden no haber existido o haberlo hecho hace ya tiempo.



Imagina que estás en una feria. Te han invitado a subir a la noria. Subes con tus amigos y uno de ellos, cuando estáis en el punto más alto, se pone a saltar. Se oyen unos ruidos raros, como de material doblándose, miras hacia abajo y ves que hay ambulancias, coches de policía y bomberos acercándose, oyes ruido de cristales rotos que van cayendo de los vagones cercanos al tuyo, ves a la gente llorar y abajo en tierra todo el mundo corre alejándose de la noria. De repente un salto más de tu amigo y el pie se cuela por el suelo de madera que se rompe debajo de él...

¿Tienes algún recuerdo que todavía hace que te emociones?

Si hubiera sido un caso real, el miedo te habría dado más fuerza de lo normal y velocidad para tratar de salir de allí, y la sorpresa abriría tus ojos al máximo para que captases cada detalle de tu alrededor por si fuera necesario para salvar la vida.

¿Alguna película te ha hecho llorar?
¿Por qué crees que ocurre esto?

¿Has tenido miedo después de ver una película de terror?



Mientras lees el texto anterior es muy probable que tu cerebro haya experimentado una mezcla de dos emociones muy poderosas, el miedo y la curiosidad por saber qué va a pasar. Aunque ahora no estás en una noria, tu cerebro ha experimentado algo muy parecido a la realidad.

Ese es el **superpoder de los humanos**: emocionarse con la lectura, con una película, con la imaginación, con una buena conversación...

CÓMO GESTIONAMOS NUESTRAS EMOCIONES



Las personas sentimos muchas **emociones diferentes**. Todas ellas sirven para algo, te protegen y te indican qué es lo que debes hacer. De algún modo escapan a nuestro control. Pero sí podemos conocer bien nuestras reacciones, aprender a evitar aquellas cosas que nos hacen daño y buscar las que nos hacen más felices, a nosotros y a los que nos

Te proponemos un pequeño cuestionario para que reflexiones:

1. ¿Cómo reacciona tu cuerpo cuando te emocionas?
2. ¿Sabes qué cosas te influyen más en tu estado de ánimo?
3. ¿Puedes describir todas tus emociones?
4. ¿Puedes calmarte a ti mismo cuando lo necesitas?
5. ¿Tienes un amplio vocabulario para verbalizar tus sentimientos?
6. ¿Reconoces cómo influyen tus emociones en la manera en la que te comportas?
7. ¿Evitas las situaciones que te hacen sentir mal?
8. ¿Puedes controlar las reacciones excesivas cuando te enfadas?
9. ¿Comprendes cómo se sienten los demás?
10. ¿Te implicas para ayudar a alguien que se siente mal?
11. ¿Aceptas de forma reflexiva las críticas?

¿Has podido contestar a todas las preguntas? Este curso te vamos a presentar a **seis superaliadas** que te ayudarán a entenderte a ti y a los demás mucho mejor, y aprenderás qué puedes hacer ante cada una de ellas.



Elabora una lista de palabras relacionadas con los sentimientos y las emociones. ¿Cuántas te salen?

Contrástala con tus compañeros y completadla entre todos. ¿Cuántas palabras habéis podido encontrar?



CÓMO TRABAJAR EL PORFOLIO DE EMOCIONES

Nuestro objetivo este curso es **que gestiones mejor todas tus emociones**. Para ello hay cuatro cosas importantes que descubrirás:

- Comprender bien qué son y cómo afecta lo que pensamos sobre las situaciones que las desencadenan.
- Qué las provocan, hasta dónde podemos evitarlas o buscarlas para sentirnos mejor.
- Qué efecto producen en nuestro cuerpo, desde que se acelere el corazón hasta que se nos escapen lágrimas sin querer.
- Cómo decidimos comportarnos ante ellas después de la primera reacción.

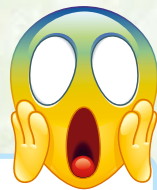


Adéntrate en este maravilloso viaje con la alegría, la tristeza, la ira, el miedo, la vergüenza y la sorpresa.

En cada una de las emociones que vamos a profundizar recorreremos **seis pasos**:

1. Al principio de cada unidad encontrarás un fragmento de una historia que te ayudará a vivir la emoción.
2. Investigaremos las características de la emoción y los síntomas que producen en tu cuerpo y en tu conducta.
3. Comentaremos qué consecuencias tendría que no existiera esa emoción o que no la pudiéramos tener lo suficiente cuando la necesitamos para afrontar una situación.
4. Después encontrarás lo que ocurre si te pasas, las consecuencias que habría si esa emoción estuviera sin medida, en exceso.
5. Te explicaremos cómo puedes reconocerla en los demás, y qué podrías hacer para respetarles o ayudarles si fuera necesario.
6. Por último, tendrás unos consejos que te ayudarán a reconocer las situaciones que has vivido influido por cada emoción, a regularlas y a hacerte mucho más inteligente emocionalmente. Te propondremos un final para la historia, ¡pero tú tendrás que escribir el tuyo!



DATOS
CURIOSOS

Me despierto de repente... He oído el timbre de la puerta en medio de mis sueños... pero parecía real... No puede ser nadie... Debe ser de madrugada, y se oyen algunos truenos. ¿Y por qué no hay luz en el pasillo? Si todas las noches que me quedo solo la dejo encendida... Me giro y saco tembloroso la mano por encima del edredón... ¡Tampoco funciona la luz de la mesilla! ¡Han cortado la luz! Pero ¿quién?... Entonces me meto debajo del edredón y espero... Estoy sudando y tiemblo, no sé si es frío, o peor.... Y otro trueno... ¿O no lo era? ¡Parecen cristales rotos! ¡Alguien ha roto la ventana! ¡Ahora sí que tiemblo! ¡Y me dejé el móvil cargando en el baño! Oigo pasos por el pasillo... De pronto, en medio de mi terror, siento un peso que se desliza por mi pierna derecha... Mi grito sale incontenible... y entonces...

La palabra **miedo** o **fobia** tiene su origen en Fobos, un personaje mitológico. Algunos guerreros lo incorporaban a su escudo para recordar que tenían que vencer el miedo al combate y a sus propios temores. El miedo es tan antiguo como el ser humano, y gracias a él hemos podido evolucionar como especie.

Hay miedos universales, como el de ser abandonado, perder a un ser querido o el que muchos niños tienen a las arañas, pero algunas personas sufren un trastorno por el que **no sienten miedo o dolor**. Esto no es una ventaja, ya que se exponen a situaciones que pueden causarles daños serios o incluso la muerte. Pueden estar quemándose los pies en una estufa o clavándose un objeto y no darse cuenta.

El miedo puede alterar la realidad tal y como la vemos. Por ejemplo, si algo nos asusta, tendemos a verlo más cerca y más grande de lo que en realidad es; y una altura, en el caso de los **acrofóbicos**, parecerá más alta de lo que es en realidad.



Si te asusta hablar en público puede venirte bien tener a mano un poco de agua para hidratarte, ya que la **sequedad de la boca** es uno de los síntomas del miedo. Fíjate en la próxima rueda de prensa que veas en la tele.

El miedo se contagia. Las señales químicas que emitimos cuando nos asustamos pueden ser detectadas por la nariz de otras personas (huelen el miedo). Esto puede hacer que un grupo de personas entre en pánico colectivo cuando algún individuo se asusta y emite estas señales.



A veces nos quedamos **paralizados ante el miedo** porque no sabemos qué hacer, hasta que tomamos conciencia de lo que pasa. Algunos ratones salvan su vida gracias a quedarse inmóviles cuando son perseguidos por una serpiente.

¿Sabías que las **serpientes** abren sus costillas cuando se asustan para intimidar y parecer de mayor tamaño ante sus enemigos?



Según la **teoría de Yerkes-Dodson**, hay un punto en el que el estrés ayuda a rendir mejor, pero si no llegas o lo sobrepasas, el rendimiento cae.

Los miedos varían con la edad. Probablemente de pequeño te daba miedo la oscuridad, luego algún monstruo de una peli o de un libro, y seguro que, hoy en día, tendrás todavía algunos de esos miedos.



Dibuja en tu cuaderno cómo te imaginas a Fobos: el miedo.

SITUACIONES PELIGROSAS

Si no tuvieras miedo, algunas situaciones de la vida cotidiana podrían ser fatídicas. Imagina ir por el bosque, que saliera un oso y te diera por ir a abrazarlo porque no vieras ningún riesgo. O que fueras a atravesar la calle, no te diera miedo que te atropellaran y cruzaras en rojo con coches circulando. El miedo hace que pongas tu atención y tus sentidos en estado de alerta para que puedas salir con éxito de una situación peligrosa.



FALTA DE ESTÍMULO

Seguro que en algunos exámenes también has sentido un poco de miedo. Si puedes controlarlo (y es algo que aprenderás), se convertirá en un estímulo para estudiar y no rendirte, aunque parezca «cruel». Cuando eres capaz de superar la situación que generó el miedo, tu cerebro te recompensa y tienes una sensación placentera.



SUPERAR EL MIEDO

¿Recuerdas cuando aprendiste a montar en bici o a patinar? Seguro que tuviste miedo cuando te caíste alguna vez. Pero te volviste a enfrentar y al final valió la pena. De hecho, pusiste toda tu atención en que fuera mejor la segunda vez. Es muy probable que te ayudaran tus amigos o familiares, por eso es importante que te enfrentes a superar los miedos y que ayudes a los demás a superarlos, por ejemplo, no riéndote de ellos.



...
Escribe algún ejemplo de miedo que hayas superado. Puedes escenificar junto a tus compañeros cómo actuabas antes y ahora.

...
¿Qué miedos te quedan por superar?
¿Qué puedes hacer para vencerlos?

CIERTA DOSIS DE PLACER

Cuando el cerebro se asusta, pero luego sabe que está todo bajo control, se produce una cierta dosis de placer. Por eso muchas personas disfrutan con los personajes de terror en el cine, como Voldemort en Harry Potter, o leyendo *Drácula* de Bram Stoker, o dando una vuelta por la calle el día de Halloween.



...
¿Qué características comunes tienen los malos de todas las películas o cuentos? ¿Por qué crees que es así?

...
¿Conoces alguna otra actividad en la que se disfrute con el miedo?



LAS FOBIAS

Si te pasas de dosis y el miedo te impide actuar con normalidad, entonces el miedo pasa a llamarse **fobia**. Hay fobias a cosas que ni te imaginas. Fíjate:

- Acrofobia: miedo a las alturas.
- Xantofobia: miedo al color amarillo.
- Aracnofobia: miedo a las arañas.
- Claustrofobia: miedo a los espacios cerrados.
- Ombrofobia: miedo a la lluvia.

...
Investiga a qué se tiene fobia en los siguientes casos: coulrofobia, dendrofobia y rupofobia.

Como todos los sentimientos, llevados al extremo, no son buenos, así que hay que aprender a gestionarlos.

Algunos consejos que te pueden venir bien son:

- Controlar la respiración.
- Cantar en voz baja.
- Racionalizar el miedo, es decir, analizar las posibles consecuencias de lo que va a ocurrir y valorar si es fundado o no.
- Hablar con personas de referencia, como familiares o amigos adultos, para que te den su punto de vista sobre lo que te preocupa.
- Recurrir a personas que ya han pasado por esa situación.
- Una vez haya pasado la situación que producía el miedo, reflexionar sobre lo que hemos hecho, y si volviera a pasar algo similar, qué haríamos otra vez.

¿CÓMO EMPATIZO CON LOS DEMÁS?

Ante una amenaza, algunas posibles maneras de afrontarla son luchar, huir o quedarnos inmobilizados. Si traduces al inglés, estamos hablando de las tres «F»: *fight, flee or freeze*.

Sabes que algunos miedos pueden ser reales, como una araña enorme en tu almohada, o imaginarios, como los pasos que oyes a media noche y crees que hay alguien en tu casa (y es un grifo que gotea). En ambos casos, nuestro cuerpo reacciona:

- Dilatando las **pupilas**. Así captamos la máxima luz posible y toda la información que podamos a través de nuestro sentido prioritario, la vista. ¿Imaginas que el colegio empezará a derrumbarse, quisieras escapar y se te ocurriera cerrar los ojos para salir?

- Liberando una hormona asociada al estrés llamada **cortisol** que te mantendrá en estado de alerta.
- Haciendo que el **corazón** lata más deprisa para llevar más sangre a los músculos por si tienes que echar a correr o luchar.
- **Respirando con más frecuencia** para que la musculatura tenga alimento de oxígeno suficiente para *fight* o *flee*.
- **Otros síntomas** del miedo son: la contracción de la vejiga (es posible que entren ganas de orinar), empezar a sudar o que se sequen la boca y la garganta.

ATAQUE DE PÁNICO

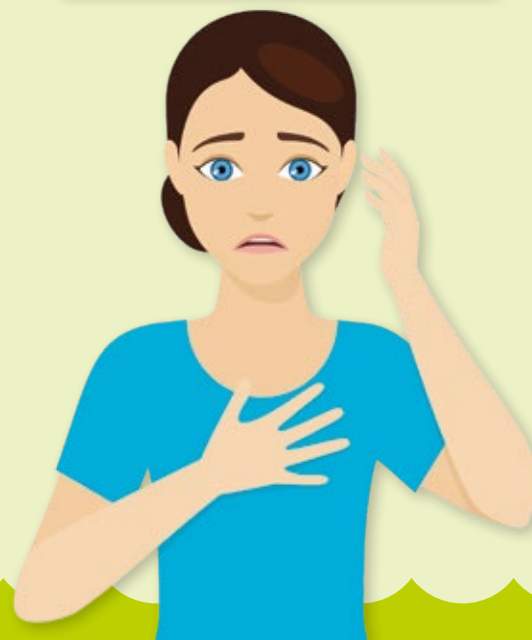
DIFICULTAD
PARA RESPIRAR



LATIDOS RÁPIDOS



TRANSPIRACIÓN



TEMBLOR



MAREO



HIPERTENSIÓN

Puede que la próxima vez que experimentes miedo, seas consciente de alguno o de todos estos síntomas. Esto te ayudará a reconocer la emoción y a ser consciente de lo que ocurre, y seguro que te ayudará a tomar mejores decisiones para regular el miedo y que sea tu «amigo», no un fantasma al que hay que esquivar.

- ¿Cuál es la razón por la que se eriza la piel cuando tenemos miedo? Plantead vuestras hipótesis e investigad.
- ¿Qué miedos puede estar pasando un compañero o una compañera que sufre acoso escolar? ¿Qué consejo le darías?

DESAFÍO

Diseña en tu cuaderno una línea del tiempo y anota cinco situaciones de miedo que hayas experimentado a lo largo de tu vida. Si quieres, puedes dibujarlas o utilizar imágenes que te ayuden a narrarlo a tus compañeros. A continuación, te mostramos un ejemplo:



Equilibrando mis emociones

Piensa y responde a estas preguntas para saber en qué medida gestionas el miedo de forma adecuada.



Busca tu propio final

- Imagina tu propio final y escríbelo en tu cuaderno.
- ¿Te gusta el nuestro?

... me destapo y compruebo que es mi perro que, asustado por la tormenta, ha venido a protegerse a mi lado. Me levanto y compruebo que él también ha sido el causante de los ruidos, puesto que ha roto el cristal de una ventana en el salón.

DATOS
CURIOSOS

Estoy sentado en clase, un día como otro cualquiera, pero de repente la maestra abre la puerta y dice que tiene una gran noticia para todos.

La gran noticia es que, como parte de una apuesta entre profes, hasta final de curso, un alumno de la clase va a volver a 1.º, no podrá ver a sus compañeros y, como no trabajará los contenidos, el año que viene repetirá.

Y el elegido es... ¿Yo? ¿Ha dicho mi nombre? Soy el «afortunado» repetidor que se aislará de su clase. «Pero tranquilos —dice la profesora—, como despedida, al chico que se sienta junto a ti vamos a hacerle un pasillo, y mientras pasa por él el resto le dará unas collejas».

Imaginemos que encontramos una camada de cachorritos en el patio del cole y decidimos llevarnos uno a casa, pero un alumno de un curso superior se adelanta y vacía una lata de refresco encima de nuestra futura mascota mientras grita: «¡Esto es un patio de recreo, no una perrera!». Aún no es nuestro perro. Podemos irnos y no nos afectaría... ¿Seguro? La ira nos dice que hay que hacer algo, que **lo que ocurre allí es tremendamente injusto**.



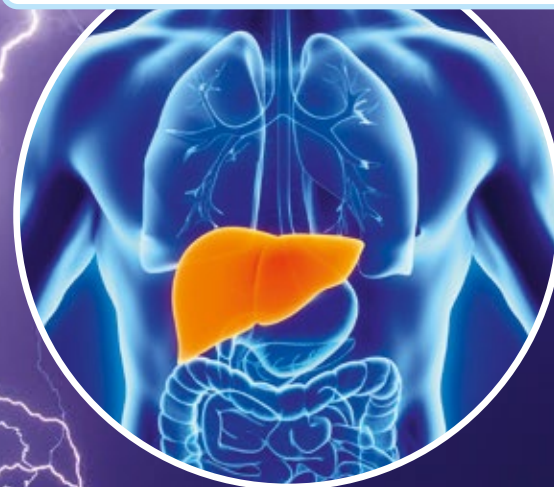
La **ira moral** aparece ante una injusticia grande, algo que va en contra de las propias creencias, convicciones y maneras de entender el mundo... Entonces algo en el interior nos dice que debemos actuar.



También hay una **ira asociada a no cumplir con las metas** que se manifiesta cuando nos proponemos un objetivo y algo se interpone en el camino, imposibilitando o retardando alcanzarlo. Esto es normal, lo importante es no transformarla en agresividad. Por ejemplo, tenemos una competición o una fiesta con amigos el fin de semana y a última hora no podemos ir porque la noche antes nos ponemos enfermos. Es muy probable que la ira haga su aparición.



Antiguamente, la medicina asociaba las emociones a los órganos del cuerpo humano, y así como la felicidad vivía en el corazón, la ira estaba **asociada al hígado**.



Existe un **método llamado «del reloj»** que recomienda seguir la manecilla durante dos minutos desde que notamos la ira hasta que actúa. Esto minimiza la probabilidad de tomar decisiones erróneas.



Además de en los momentos de peligro y de excitación, la **adrenalina** es una hormona que se libera en algunos estados de ira y es capaz de hacer que corramos más de lo normal o que se incremente muchísimo la fuerza durante un breve estado de tiempo.



Lisa era un personaje de la mitología griega que representaba el espíritu de la rabia. Era hija de la noche e infundía la locura en sus perros para que atacaran a sus enemigos. Ahora cobra más sentido la expresión «perros que transmiten la rabia».

Dibuja en tu cuaderno cómo te imaginas la ira.



¿QUÉ PASA SI NO TENGO IRA?



DERECHOS NO DEFENDIDOS

Tampoco se pelearía por los propios derechos y habría otras personas que se aprovecharían de esta situación.



ABANDONO DE METAS

Sin ira no se podría cumplir la mayoría de las metas que nos proponemos. Forma parte del propio objetivo el que aparezcan problemas o dificultades, y si nos diera igual todo y la ira no se transformara de la manera adecuada en energía para alcanzarlo, abandonaríamos a la primera.



EXPLOSIÓN A DESTIEMPO

Si no se hace saber a los demás qué es lo que nos hace enfadar, es probable que esas situaciones que se quedan en nuestro interior se acumulen, y el día menos pensado, por una tontería, «explotemos donde y con quien no toca». Es lo que vulgarmente conocemos como «la gota que colma el vaso».



...
Escribe un ejemplo de cada tipo de ira que hayas presenciado en otras personas y compártelo con tus compañeros.

INDIFERENCIA

Sin ira moral, las personas irían por la calle pensando que solo es importante lo que les ocurre a ellas de forma individual y no reaccionarían ante ninguna injusticia (por desgracia, esta situación es más normal de lo común en la vida cotidiana).



...
¿Tienes algún objetivo o meta por delante?
¿Qué dificultades te estás encontrando?
¿Crees que podrás alcanzarlo?

¿QUÉ PASA CUANDO ME PASO DE IRA?



PALABRAS Y GESTOS MALOS

La ira mal gestionada y en exceso suele ir acompañada de palabras, gestos y actos que no ayudan en absoluto a cumplir los objetivos, y mucho menos a solucionar situaciones injustas.



FALTA DE RACIONALIDAD

Dar el control absoluto a la ira hace que no se pueda pensar de forma racional y probablemente generará un daño a otra persona o a uno mismo.



FALTA DE CREDIBILIDAD

Actuar con exceso de ira hace que el foco de atención de los demás se ponga en cómo reacciona una persona y no en lo que le ha enfadado. Eso significa que probablemente pierda toda la razón de forma automática y nadie la crea.

REACCIÓN IGUAL EN OTROS

Responder con ira incontrolada puede hacer que la otra persona haga lo mismo y la situación se complique bastante.



AISLAMIENTO

Si dejamos que la ira solucione siempre los problemas, puede que nadie quiera estar a nuestro lado.



Algunos **consejos** que te pueden venir bien para gestionar la ira son:

- Elige metas u objetivos que te supongan un desafío para mejorar, pero que no sean imposibles, porque te frustrarás y la ira hará su aparición.
- No te preocupes por enfadarte de manera justa.
- Si te cuesta mucho eliminar la rabia, el ejercicio físico puede ayudarte.
- Ten un «lugar de paz» si necesitas aislarte del foco de rabia.
- Después del enfado, piensa si has gestionado bien la emoción y analiza las consecuencias en ti y en los demás.
- Reconocer que uno puede enfadarse consigo mismo te ayudará a hacer cambios en ti y te motivará a mejorar.
- No guardes rencor y aprende a perdonar, eso te hará sentir mejor.
- Acepta que las situaciones no se resuelven siempre como queremos.
- Cuenta mentalmente antes de actuar si la ira es muy fuerte.
- Nunca utilices la violencia para resolver conflictos ni te quedes indiferente cuando veas que se ejerce sobre un compañero.

¿CÓMO EMPATIZO CON LOS DEMÁS?

La ira es una emoción muy potente y de *sprint*, así que, una vez que haya pasado, se debe volver a la calma lo antes posible. Un estado de ira mantenido en el tiempo no sienta bien al organismo, ya que puede afectar al corazón, al estómago y al sistema circulatorio causándoles serios daños.

Algunos síntomas físicos que te pueden ayudar a reconocer la ira en ti y en los demás son:



Si aprendes a identificar la mayoría de estos síntomas en una misma situación, sabrás que estás experimentando la emoción de la ira, lo que te ayudará a regularla con más facilidad. De ese modo, evitarás protagonizar palabras y gestos malos que restan credibilidad a tu respuesta o incluso que pueden hacer que otros sean reacios a acercarse a ti.

- Practica con un compañero o una compañera y daos indicaciones hasta conseguir poner una expresión de ira lo más real posible.
- En equipo, escenificad una situación de ira incontrolada y pedid al resto que plantee posibles soluciones.

DESAFÍO

Diseña en tu cuaderno una línea del tiempo y anota cinco situaciones de ira que hayas experimentado a lo largo de tu vida. Si quieres, puedes dibujarlas o utilizar imágenes que te ayuden a narrarlo a tus compañeros. Puedes ver un ejemplo en la Unidad 1 (pág. 15).

Equilibrando mis emociones

Piensa y responde a estas preguntas para saber en qué medida gestionas la ira de forma adecuada.



Busca tu propio final

- Imagina tu propio final y escríbelo en tu cuaderno.
- ¿Te gusta el nuestro?

La directora entra por la puerta y te invita a mirar el calendario. Cuando te das cuenta, muy pequeñito, debajo de la fecha de hoy, pone: inocentada anticipada... Todo ha sido una broma.

Entonces te das cuenta que ha sido una suerte (o mejor, una habilidad) el haber dominado tu ira y no haber perdido el control de la situación. Contar mentalmente te ha ayudado, aunque todo el mundo admira cómo has defendido a tu compañero diciendo: «¡no toleraré que se le den collejas! ¡Si hace falta iré a Dirección!».

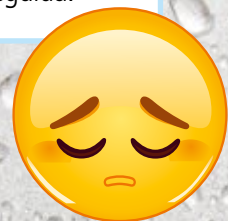
Ahora saben que eres un buen compañero y un buen amigo.

DATOS
CURIOSOS

¿Por qué dice todo el mundo que eres viejo? ¡Mi abuelo es viejo!
¡Mi casa es vieja! Pero tú tienes los mismos años que yo, y tu pelo sigue siendo rojo intenso... ¡El pelo viejo se vuelve blanco!... ¡No les hagas caso, solo estás cansado!».

Juan se estaba quedando dormido mientras acariciaba las largas orejas de Toby, que respiraba con dificultad. Casi nacieron el mismo día, eran inseparables y la gente decía que incluso se parecían. Su cabello pelirrojo, y su cara llena de pecas eran del mismo color que los de su setter irlandés. Ya habían pasado por muchas aventuras juntos y siempre salían bien. Pero esta vez era diferente. De pronto se despertó mientras sentía unos temblores... y Juan supo que el momento había llegado. Siguió abrazado a Toby un rato muy largo y empezó a llorar muy fuerte. Su padre lo separó suavemente del cuerpo del animal... Solo le dijo: «Juan, ya»... Y el niño sintió un dolor insoportable...

«No te pongas triste». Seguro que has escuchado esta frase alguna vez. Pero no es tan fácil. La tristeza es una **emoción que nace desde dentro** cuando algo nos duele mucho y que no la podemos evitar, aunque, a veces, los demás quieran que la superemos enseguida.



«Los mayores no lloran». Esta frase se la decimos a los niños con frecuencia. Pero es falsa. Después de estar triste y llorar se fabrican **endorfinas**, una sustancia que actúa como calmante. Se trata de una fantástica medicina natural y gratuita que produce el propio cuerpo. A veces necesitamos llorar.



La tristeza es **muy difícil de fingir**, por eso algunos actores que tienen que interpretarla recurren a la misma técnica: recordar una experiencia muy profunda que les conmueva y les haga hasta llorar. Muchos artistas utilizan sus obras para expresarla.



Las investigaciones afirman que la tristeza es **contagiosa**. Cuantas más personas de alrededor la tengan, más probabilidades tendremos de padecerla.



No todas las emociones tienen la misma **duración**. Mientras que la sorpresa apenas dura un instante, la tristeza puede durar mucho más. A veces es por una causa grave, pero en otras son detalles pequeños que hacen que nos cueste encontrar razones para alegrarnos. ¿Cuánto te dura la tristeza a ti?



Nos ponemos tristes por **muchas cosas que nos afectan** como una pelea con un amigo, el fallecimiento de un ser querido, fracasar en un objetivo que nos habíamos marcado, despedirse de alguien que se va a vivir lejos... Piensa qué cosas te ponen triste a ti.

El paso del tiempo puede ayudar a afrontar con más serenidad y valor aquellas cosas que nos producen tristeza, pero no es suficiente, hace falta **poner de nuestra parte** y buscar ayuda cuando no podemos superarlo solos.



Escucha la música y dibuja en tu cuaderno cómo te imaginas la tristeza.

Las **mascotas** también se ponen tristes, sobre todo cuando se sienten desprotegidas, aburridas... e incluso si desordenamos sus hábitos. ¿Conoces historias de mascotas que mueren al perder a sus amos?



¿QUÉ PASA SI NO MUESTRO LA TRISTEZA?

FALTA DE MADUREZ

Está de moda no ponerse triste. *Youtubers, tiktokers, instagramers...* Los *influencers* actuales parecen estar siempre pasándolo bien e invitando a otros a que lo estén... Todo es éxito, pero ni una pizca de tristeza. ¿Es esto normal? Entristecerte cuando pierdes algo o a alguien es natural porque revela que hay cosas que valoras mucho y personas a las que quieres de verdad. Perderlas y echarlas de menos es una experiencia que todos tenemos varias veces a lo largo de la vida.



SUPERAR EL DUELO

La tristeza es necesaria para superar determinadas experiencias negativas de nuestra vida, como el duelo tras la pérdida de un ser querido porque ha muerto o nos ha abandonado. Normalmente pasamos por varios momentos:

- **Nos negamos a creer** que la persona ya no está con nosotros.
- Experimentamos **dolor, ira o angustia** por no poder hacer nada para solucionarlo, lo que nos lleva a sentir una tristeza profunda.
- **Negociamos** con un ser superior o con nosotros mismos, imaginando tener una solución, o que nunca ha pasado.
- Sentimos el vacío que nos deja ese ser mediante una fuerte tristeza y a veces, **depresión**. No tenemos ganas de hacer nada.
- **Aceptamos** la pérdida y volvemos poco a poco a la vida cotidiana, acostumbrándonos a vivir sin esa persona.

UN NUDO EN LA GARGANTA

Necesitamos expresar la tristeza. Durante el duelo, es normal sentir como un peso en el pecho o un nudo en la garganta. A veces nos sentimos culpables por no haber hecho todo lo posible para expresar nuestro cariño o para cuidar de la persona que hemos perdido. Podemos tener pesadillas y no concentrarnos en clase o volvernó más agresivos. Todo esto es habitual en un duelo, y tenemos que reconocer que necesitamos ayuda.

... Observa cuáles son los motivos de tristeza que más aparecen en tu entorno. ¿Cuál es el que más se repite?

... ¿Cómo afrontas tú la tristeza? ¿Qué opinión tienes del hecho de llorar en público?

¿QUÉ PASA CUANDO ME PASO DE TRISTEZA?

DEPRESIÓN

Al igual que no se debe evitar por completo la tristeza, tampoco es saludable vivir eternamente en ella. Mantenerla durante demasiado tiempo puede llevar a enfermedades más graves y difíciles de solucionar, como la depresión, que se alarga en el tiempo, en la que el enfermo no consigue ni saber cuáles son los motivos de tanta tristeza.



MELANCOLÍA

Algunas personas tienden a ser pesimistas y pensar que todo lo que les ocurre es malo, lo que acaba afectando a su autoestima y las conduce a experimentar tristeza con mucha frecuencia. A esto lo llamamos melancolía.



DIFÍCIL AVANZAR

Cuando estamos demasiado tristes, se experimenta la sensación de estar atrapado en una idea, nos obsesionamos y nos cuesta avanzar o ver más allá, lo que provoca que no se encuentre una solución fácil a lo que nos preocupa o molesta.



Algunos **consejos** que te pueden venir bien son:

- Aprovecha el poder de las lágrimas y llora si lo necesitas y sin avergonzarte.
- Utiliza la tristeza para mirar en tu interior y conocerte mejor. No es un tiempo perdido.
- Trata de conocer lo que está ocasionando la tristeza, así podrás superarla.
- Ponte metas pequeñas y positivas cada día, que te ayuden a prestar atención a las cosas buenas que te ocurren.
- Hacer ejercicio físico y salir al aire libre te ayudará a estar menos triste.
- Entretén tu mente con algo que te guste.
- Apóyate en personas que sepan escucharte y comparte tus preocupaciones.

¿CÓMO EMPATIZO CON LOS DEMÁS?

Lo normal es asociar las **lágrimas** a la tristeza, aunque también se puede llorar de felicidad, al sentir un dolor muy fuerte, con el frío o simplemente cuando se nos mete algo en el ojo o este se irrita. Para identificar la tristeza, debemos fijarnos además en otros síntomas físicos y psicológicos:

Cuando alguien está triste trata de **aislarse** y pierde el interés por todo lo que le rodea, disminuyendo también las ganas de comunicarse.

La decepción por no alcanzar una meta o la incapacidad de solucionar un problema suele llevar al **pesimismo** y a pensar «nada me sale bien».

Las personas con una **baja autoestima** suelen experimentar esta emoción, pues piensan que no tienen las herramientas necesarias para enfrentarse a las dificultades.



Los estímulos que causan la tristeza suelen ser tan intensos que provocan la **desconcentración** y el pensamiento rígido. Así que no hay que tratar de resolver problemas que requieran valorar diferentes alternativas cuando se esté triste.

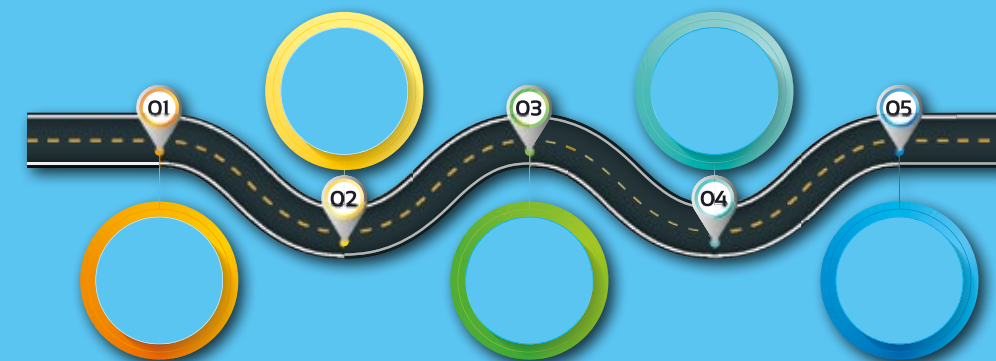
Aunque lo más habitual es que el organismo se sienta sin energía, desganado y con **poco apetito**, hay personas a las que la tristeza les provoca un **hambre voraz**.

Aprender a identificar estos síntomas te permitirá avanzar ante las adversidades y no quedarte anclado, ya que conocerás los motivos de la tristeza que experimentas y la gestionarás de forma adecuada. También podrás ayudar a otros a evitar la melancolía y la depresión, o a acompañarlos en algún proceso doloroso como el duelo. Recuerda siempre qué es lo que necesitas tú cuando te sientes triste y estate atento para poder ayudarles.

- Investiga las diferencias entre tristeza y depresión.
- En equipo, elaborad un anuncio de televisión con el que promocionar los buenos hábitos para combatir la tristeza.

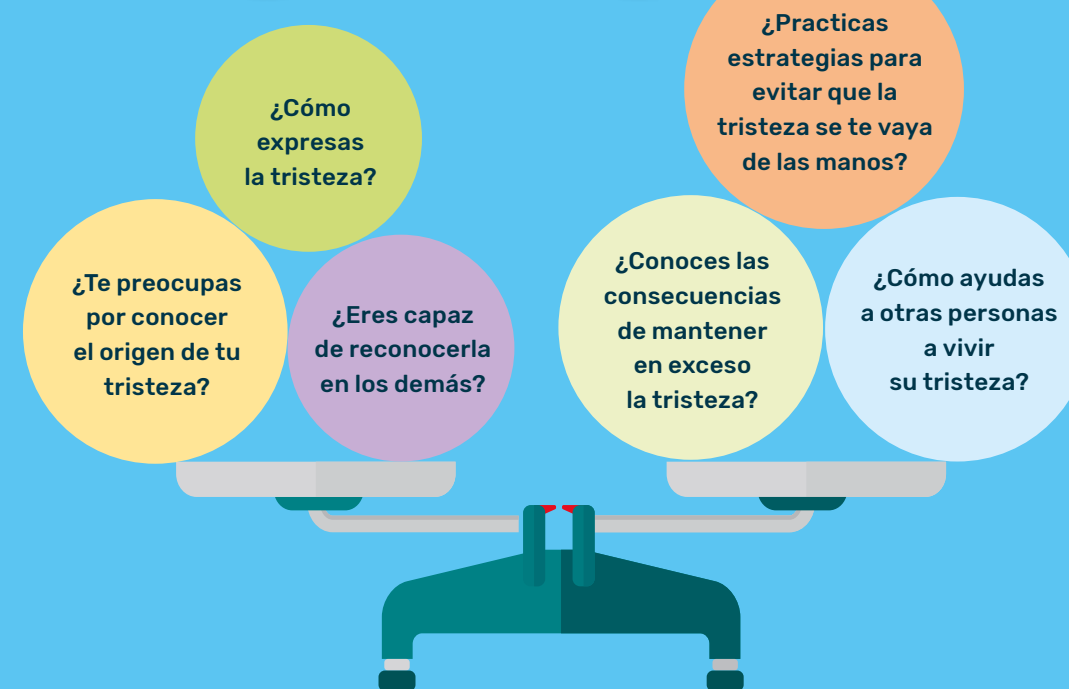
DESAFÍO

Diseña en tu cuaderno una línea del tiempo y anota cinco situaciones de tristeza que hayas experimentado a lo largo de tu vida. Si quieres, puedes dibujarlas o utilizar imágenes que te ayuden a narrarlo a tus compañeros. Puedes ver un ejemplo en la Unidad 1 (pág. 15).



Equilibrando mis emociones

Piensa y responde a estas preguntas para saber en qué medida gestionas la tristeza de forma adecuada.



Busca tu propio final

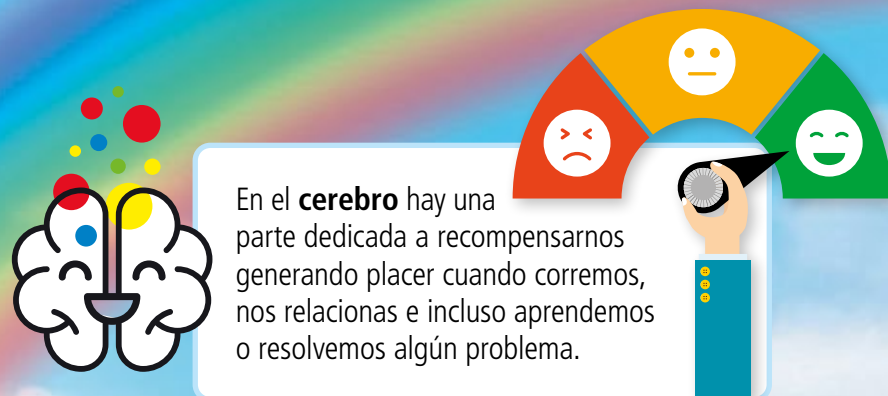
- Imagina tu propio final y escríbelo en tu cuaderno.
- ¿Te gusta el nuestro?

Ha pasado casi un año desde que Toby murió. Juan ha tardado mucho tiempo en poder hablar sobre lo que siente. Nunca podrá olvidarle. ¡Se conocían tan bien! A veces vuelve a los lugares por donde paseaban juntos y aún le cuesta aguantar las lágrimas.

Hoy va a la perrera de la Sociedad Protectora de Animales con su padre... Han decidido adoptar a otro perro. Nadie mejor que él sabe lo importante que es el cariño para cuidar a un animal y lo mucho que devuelve a sus dueños. Cuando llegan, eligen un pastor alemán casi negro que está muy delgado, pero que se acerca a Juan y olisquea sus pantalones... No tiene el pelo rojo... Toby siempre será único en la memoria de Juan.

Hoy es tu cumpleaños. Al llegar a casa encuentras a tus amigos y tu familia casi disfrazados y como si llevaran meses practicando. Nada más verte, todos cantan a la vez la famosísima canción «¡Cumpleaños feliz...!». Te das cuenta de que han preparado además una mesa repleta de tu comida favorita.

Tu vista se dirige a todas las personas que hay en el comedor, pero tu corazón se acelera al darte cuenta de que incluso ha venido el grupo de amigos con el que pasas los veranos. Se te hace raro verlos allí, porque viven a más de 500 kilómetros. Pero ahí están, han viajado durante horas para verte. Además, en ese grupo está esa persona que...



En el **cerebro** hay una parte dedicada a recompensarnos generando placer cuando corremos, nos relacionas e incluso aprendemos o resolvemos algún problema.

¿Conoces la expresión «**mearse de risa**»? Científicamente puede ocurrir y es un síntoma que debe tratarse con ayuda de un médico.

DATOS CURIOSOS



Los humanos no son los únicos **capaces de reír**. Las ratas, los perros y los chimpancés también pueden.



Hay estudios que demuestran que **las personas felices viven más** que las que consideran que no lo son.

Una persona feliz es mucho **más efectiva trabajando**, aprendiendo y realizando cualquier tipo de actividad. Algunas empresas miden el grado de felicidad de sus empleados para que trabajen más a gusto.



Hacer reír es un oficio muy antiguo. Ya los egipcios en el año 2000 a.C. tenían lo que podemos considerar los primeros payasos. También existía la figura del bufón, que hacía reír a los nobles, en la Edad Media para que parecieran «más humanos», demostrando que a ellos se les podían arrancar sonrisas con las mismas gracias que al resto de personas.



La risa puede ayudar a **curar y prevenir enfermedades**. Las personas felices enferman menos y, además, ese estado les ayuda a eliminar toxinas y a quemar muchas calorías.



Un **adulto** ríe entre 15 y 100 veces al día. Un **niño**, aproximadamente unas 300. ¿Seguro que quieres convertirte en adulto?



Investiga sobre cómo ha aparecido la alegría en la historia del arte e inventa un personaje que pueda representarla.

¿QUÉ PASA SI NO TENGO ALEGRÍA?

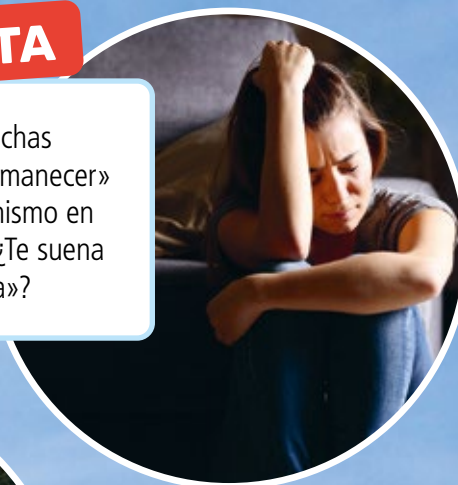


COSAS SIN HACER

Imaginar un mundo sin alegría es mucho más grave de lo que puede parecer en un principio. Se dejarían de hacer muchas cosas porque, al no sentir placer con ellas, nadie querría repetirlas. Por ejemplo, con el deporte, el cerebro genera una «droga natural» que da placer y que calma el dolor; eso hace que quieras seguir practicando. Ocurre lo mismo con las aficiones.

VIDA MÁS CORTA

Viviríamos menos, pues muchas enfermedades pueden «permanecer» más fácilmente en un organismo en un estado de depresión... ¿Te suena la expresión «morir de pena»?



SOCIEDAD MÁS SOLITARIA E INSOLIDARIA

Pasarlo bien junto a otras personas produce en el cerebro una «recompensa de placer» que nos anima a querer repetir. También hay estudios que revelan que somos mucho más felices cuando hacemos gestos de ayuda altruistas. Si eso no fuera así, la sociedad sería más solitaria e insolidaria.

FALTA DE OBJETIVOS

La motivación que nos impulsa a vencer la pereza e incluso a veces el dolor y dosis moderadas de sufrimiento va vinculada a la alegría de conseguir nuestras metas. En un mundo triste no nos pondríamos objetivos en nuestra vida... toda una pena.



...
¿Cuáles son tus motivaciones en la vida? ¿Cuáles son tus objetivos a corto, medio o largo plazo que te alegraría alcanzar?

...
Haced un listado de las actividades que os producen más felicidad y elaborad un *ranking*.

¿QUÉ PASA CUANDO ME PASO DE ALEGRÍA?



DIFÍCIL PENSAR CON CLARIDAD

El término que se suele utilizar para referirse al exceso de alegría y excitación es el de **euforia**. En un estado eufórico es muy difícil pensar con claridad, ya que la parte racional está bastante inactiva (está más pendiente de sentir placer) y tomar determinadas decisiones en ese momento puede no ser lo mejor.



ESTADO DE DESCONTROL

La euforia puede llegar a ser contagiosa y llevarnos a un estado descontrolado que nos impide actuar libremente, como en conciertos o competiciones deportivas, en los que nos podemos volver vulnerables sin quererlo repitiendo lo que hace la masa de gente.

ADICCIONES PELIGROSAS

Buscar la alegría en todo momento y lugar puede ser peligroso porque puede desembocar en peligrosas adicciones. En la vida hay momentos y situaciones que no son placenteras, pero que ayudan a forjar nuestro carácter y sirven de aprendizaje.



Algunos **consejos** que te pueden venir bien son:

- Establece pequeños rituales que te hagan sentir bien.
- Disfruta los logros por pequeños que sean y haz partícipe de ellos a los demás. Tu felicidad puede contagiarse.
- No te frustres con los fracasos; considéralos como parte del aprendizaje.
- Rodéate de gente positiva con la que te sientas bien.
- Múltiples estudios afirman que rodearse de la compañía de mascotas nos ayuda a ser más felices.
- Perdona a los demás cuando la ofensa ya haya sido reconocida. El rencor y la alegría no son buenos amigos.
- Practica ejercicio y lleva una dieta saludable.
- Ríe todo lo que puedas y no tengas miedo de expresar tus emociones.
- Abraza a la gente a la que quieres. Sus propiedades terapéuticas son enormes.

¿CÓMO EMPATIZO CON LOS DEMÁS?

En la cara de una persona feliz se dibuja la típica **sonrisa**, en la que se curva la boca y se deja ver parte de la dentadura. En una verdadera sonrisa los músculos de alrededor de los ojos también se curvan haciéndolos parecer más «achinados». Esto la distingue de una sonrisa falsa.

Para identificar la alegría, debemos fijarnos además en otros síntomas físicos y psicológicos:

Se expande el **pecho** llenándolo de aire y se puede llegar a sacudir todo el cuerpo, dejándolo totalmente relajado después de reír.



Produce múltiples **beneficios en la salud** y en el organismo: ayuda a dormir mejor, eliminar algunos dolores, mejora el sistema defensivo, reduce el estrés y, si es muy intensa, te hará llorar y limpiará y lubricará tus ojos, por no hablar de cómo mejorará la salud de tu corazón.

Se puede incluso llegar a **llorar** de la risa.

Suele ir acompañada de gestos como **abrazos o besos** de manera esporádica.

¿Conoces el dicho popular «salud y alegría, belleza cría»? Aunque no lo hayas escuchado antes, seguro que estás de acuerdo con él, porque todo nos parece más bonito cuando hay alegría, a todos nos apetece disfrutar de estos momentos y preferimos alejarnos de los menos agradables. Identificar estos síntomas es tu *ticket* de entrada a los beneficios que te ofrece esta emoción, pero recuerda hacerlo de forma controlada para no tener que arrepentirte de haber tomado decisiones equivocadas dejándote llevar por la euforia.

- Investigad sobre la sonrisa de *Duchenne* y buscad fotografías de personas «felices» para distinguir las sonrisas auténticas de las falsas.
- Inventad la forma de sacar una sonrisa a vuestros compañeros y comprobad si su sonrisa ha sido verdadera.

DESAFÍO

Diseña en tu cuaderno una línea del tiempo y anota cinco situaciones de alegría que hayas experimentado a lo largo de tu vida. Si quieres, puedes dibujarlas o utilizar imágenes que te ayuden a narrarlo a tus compañeros. Puedes ver un ejemplo en la Unidad 1 (pág. 15).

Equilibrando mis emociones

Piensa y responde a estas preguntas para saber en qué medida gestionas la alegría de forma adecuada.

¿Tienes claras las cosas que te gustan y te alegran?

¿Controlas tu euforia?

¿Eres de los que perdonan, o guardas algo de rencor?

¿Expresas tus emociones y ríes cuando la ocasión lo requiere?

¿Cómo son tus relaciones personales? ¿Te rodeas de gente positiva?

¿Practicas ejercicio físico y llevas una alimentación adecuada?

Busca tu propio final

- Imagina tu propio final y escríbelo en tu cuaderno.
- ¿Te gusta el nuestro?

Estás feliz y respiras alegría por cada poro de tu piel. Es justo que agradezcas a todos el esfuerzo que han hecho por organizar este evento, así que decides dedicarles unas palabras. Acto seguido corres hacia tus amigos y les abrazas con todas tus fuerzas, incluso se te escapa un beso en la mejilla a esa persona que para ti es tan especial. Tu felicidad se expande por toda la habitación.

DATOS
CURIOSOS

Cuando sonó el despertador, Salva se dio la vuelta y se escondió bajo las mantas... ¡Hacía mucho frío fuera y todavía estaba oscuro! Había caído nieve toda la noche y seguro que se había helado en el porche de casa... Le tocaría rascarla con agua y sal antes de ir a la escuela... ¡Lo odiaba! Y luego, la caminata por las aceras heladas... Bebió rápido el zumo, se comió las tostadas casi quemadas y salió renegando con la pala. Pero, al abrir la puerta... ¡No se lo podía creer! Alguien había limpiado de nieve el camino que bajaba a la calzada... ¡Su vecino! Ese que se quejaba de todo y que no le devolvía las pelotas que se colaban en su patio... ¡Además le esperaba en la puerta con su viejo coche! «Anda, que te llevo al cole... Hace un día infernal para que camines tú solo», le dijo. Salva subió al coche mudo de sorpresa, y casi no pudo hablar durante el camino.

Ocurre cuando se presenta un **estímulo nuevo e inesperado** ante nosotros. Este puede venir del exterior, como cuando nos pegan un susto, o de nuestra mente, como si de repente recordamos algo que habíamos olvidado hacer o algo «nos desconcierta». Piensa en esta expresión:

«Las personas pueden sorprendernos también cuando no se comportan como esperábamos».



La sorpresa es **la emoción más breve** de todas las que existen. Aparece y desaparece en tan solo un instante. Pero nos altera, y por pocos segundos parece que todo el cuerpo se pone en alerta.

El objetivo de la sorpresa es que el organismo le dedique toda su atención al estímulo que acaba de entrar en escena y se ponga **alerta**, ya que no lo conoce y podría resultar peligroso.

Todas las emociones son útiles y necesarias. Esto lo vemos especialmente en la sorpresa, que además no se podría entender sin la **emoción que ocurre justamente después**. Si es bueno nos alegra, y si es malo o amenazante surge el miedo o la tristeza.



Las personas que se dejan sorprender suelen ser también más **curiosas**, se interesan por conocer sobre muchos temas y se relacionan con un mayor número de gente.



La curiosidad es algo natural en el ser humano, sobre todo **cuando somos niños**, ya que necesitamos aprender mucho y rápido para adaptarnos al entorno y que no nos suceda nada desagradable. Nos gusta jugar a sorprender a los bebés, hacer que se maravillen, porque todo es nuevo para ellos.



Si no se conoce nada acerca de un tema es prácticamente imposible que nos entre curiosidad por saber algo más de él. En cambio, cuando tenemos algunos conocimientos y la curiosidad hace acto de presencia, nuestro cerebro fabrica **dopamina** (una sustancia que da placer) y no quiere dejar de aprender. ¿Te sientes mejor cuando te enfrentas a conocer algo nuevo?



Si las emociones fuesen un personaje, ¿cómo te imaginas a uno que represente la «sorpresa»? Dibújalo explicando los detalles que hayas incluido.



¿QUÉ PASA SI NO ME SORPRENDO DE NADA?



ENCERRARSE EN SÍ MISMO

Tener capacidad para sorprenderse implica estar dispuesto a aceptar otros puntos de vista. Lo contrario nos lleva a crear prejuicios, creencias y opiniones que nos encierran en uno mismo. Es muy importante para las relaciones humanas, porque hay que aprender a dar oportunidades para que las personas que queremos mejoren y se comporten de forma inesperada.



FALTA DE CURIOSIDAD

Que la sorpresa tenga una duración muy corta no significa que no sea importante. De hecho, la sorpresa es una emoción que facilita a las personas sentir curiosidad y que quieran aprender.



LA MENTE NO SE DISTRAE

Para crecer de forma saludable, nuestra mente necesita estar distraída constantemente, por eso es frecuente que nos entre curiosidad incluso por cosas que son totalmente inútiles para nuestra vida cotidiana.

FALTA DE MOTIVACIÓN

Dejarse sorprender es importante para la motivación: ¿Qué nos mueve a hacer cosas nuevas? Si nouviésemos curiosidad, probablemente nos sentiríamos aburridos, deprimidos, estaríamos despistados y faltos de energía, o no le daríamos valor a las cosas.



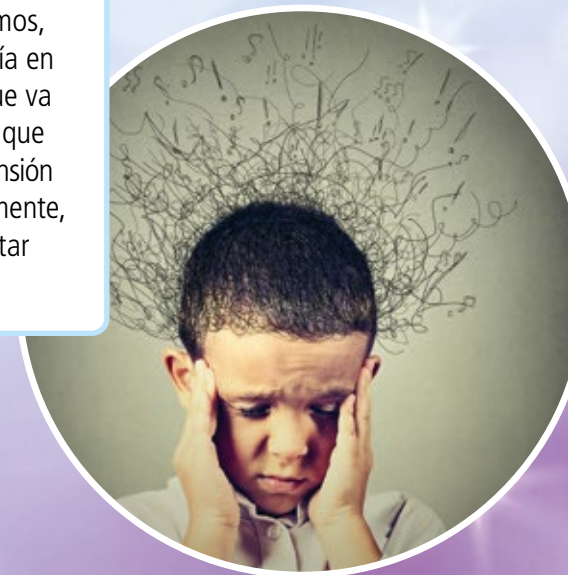
Investiga sobre el estrés postraumático. ¿Qué relación puede tener con la sorpresa?

¿Cómo podrías fomentar la curiosidad? Elabora alguna hipótesis y compártela.

¿Y SI BUSCO CONSTANTEMENTE SORPRESAS?

GASTO DE ENERGÍA EXCESIVO

Cuando nos sorprendemos, gastamos mucha energía en prestar atención a lo que va a ocurrir. Hay personas que buscan ese estado de tensión e intensidad constantemente, lo que les impide disfrutar de las cosas pequeñas.



DESORIENTACIÓN

Al sorprendernos, durante un breve espacio de tiempo no sabemos qué hacer hasta que aparece la siguiente emoción. Este momento de desorientación es muy breve, pero puede bloquearnos y hacer que no tomemos decisiones ante las situaciones que afrontamos.



DÉFICIT DE ATENCIÓN

Si no se controla el exceso de curiosidad podría conducir a un déficit de atención, ya que estaríamos siempre alerta y nos interesaríamos por cualquier estímulo que apareciese a nuestro alrededor y cada uno sería más importante que el anterior, sin importar que sea útil o no para nuestra tarea. El riesgo es no aprender a fijar la atención con serenidad y no ser capaz de dedicarse con esfuerzo y persistencia a lograr nuestros objetivos.



Algunos **consejos** que te pueden venir bien son:

- Mantén viva tu capacidad de sorprenderte en lo que haces en el día a día.
- La vida está llena de sorpresas buenas, pero también dolorosas; mantén la calma ante todas ellas.
- Cada persona siente curiosidad por cosas distintas; encuentra las que a ti te motivan más y respeta las de tus compañeros.
- La sorpresa te ayudará a adaptarte a las nuevas situaciones, pregúntate siempre qué puedes aprender de la novedad.
- Cuando los demás te sorprendan en positivo, sé agradecido y procura también sorprenderles con algo que les haga felices. ¡Te sorprenderán los resultados!

¿CÓMO EMPATIZO CON LOS DEMÁS?

La sorpresa es una emoción que se puede identificar fácilmente en las personas porque se produce de forma espontánea e involuntaria, de modo que es difícil de fingir.

Para identificar la sorpresa, debemos fijarnos en algunos síntomas físicos y psicológicos:

Durante el breve periodo que dura **se elevan las cejas y los párpados** superiores. Además, las pupilas se dilatan dejando entrar más cantidad de luz.



También es típico **abrir la boca** mientras la mandíbula se baja (casi quedando colgada y relajada), todo esto acompañado de una interjección como «¡Oh! ¡Ah!» en un tono más fuerte de lo normal.

Si nos sorprendemos estando de pie, lo más seguro es que **se flexionen un poco las rodillas** y que el cuerpo se nos vaya un poco hacia delante encorvándose.

Otros detalles en los que podemos fijarnos es que la persona sorprendida se queda como «en blanco» un instante, su frecuencia cardíaca disminuye y aumenta el ritmo de su respiración.

Aunque sepas identificar la sorpresa fácilmente, no debes olvidar que es muy importante la emoción que ocurra justo tras ella. Es decir, ¿cuál ha sido el motivo de la sorpresa? ¿Un susto, quizá un regalo? Ojalá siempre dejásemos con la boca abierta a los demás por las cosas buenas que hacemos y que son motivo de alegría. Pero como esto no siempre es así, debes asegurarte de haber aprendido a gestionar adecuadamente todas las emociones.

- ¿Qué temas les interesan a los niños pequeños? ¿Cuáles os interesan ahora mismo a vosotros? ¿Por qué creéis que existe esa diferencia?
- En equipo pensad y escenificad diferentes ejemplos en los que la sorpresa precede a estas emociones: sorpresa + alegría; sorpresa + ira; sorpresa + miedo.

DESAFÍO

Diseña en tu cuaderno una línea del tiempo y anota cinco situaciones que te hayan provocado sorpresa a lo largo de tu vida. Si quieres, puedes dibujarlas o utilizar imágenes que te ayuden a narrárselo a tus compañeros. Puedes ver un ejemplo en la Unidad 1 (pág. 15).



Equilibrando mis emociones

Piensa y responde a estas preguntas para saber en qué medida gestionas la sorpresa de forma adecuada.



Busca tu propio final

- Imagina tu propio final y escríbelo en tu cuaderno.
- ¿Te gusta el nuestro?

La escena se repitió varias veces durante ese frío enero... Salva se sentía cada día más a gusto con aquel vecino. Supo que su mujer apenas salía de casa. Y un domingo decidió sorprenderles. Madrugó y fue a comprar churros calentitos. Al pasar por el parque, cortó tres narcisos amarillos, las primeras flores que nacen en invierno... Cuando llegó llamó a la puerta y esperó un poco... Su vecino abrió en pijama, con el pelo enmarañado y cara de sorpresa. Y las cosas ya nunca fueron igual...

DATOS
CURIOSOS

Hoy es el día de fin de curso y has sido la elegida para leer la carta de despedida. El año que viene ya estarás en la ESO con los «mayores», que también estarán allí esta tarde cuando leas. Algunos de ellos tienen como *hobby* meterse con los defectos de los demás, pero no vas a darles ni un motivo para hacerlo porque has leído, repasado y ensayado cientos de veces tu discurso.

Ya es casi la hora y vas guapa como un pincel caminando hacia el salón de actos. Allí está tu madre con tu hermano pequeño en brazos. Te da un beso antes de que atraveses la puerta que da acceso a más de mil personas, pero tu hermano te agarra y te deja dos pegotes de chocolate en la cara y en la camisa.

—¡Vamos, te toca! —dice el director...

Al nacer no se experimenta vergüenza, sino que esta se va adquiriendo a medida que nos relacionamos con los demás. Sus primeras manifestaciones se producen entre los 18 y 24 meses de vida.



El **refranero** popular está lleno de expresiones que aluden a esta emoción: «caerse la cara de vergüenza», «tener vergüenza ajena», o «tomarse la de la vergüenza», cuando queda solo una pieza en un plato compartido.

Hay cuatro maneras distintas de **evaluarse negativamente** a uno mismo que muchas veces se mezclan y cuesta distinguirlas:

- El complejo de inferioridad, cuando hacemos más grandes nuestros defectos y creemos que no somos capaces de afrontar las situaciones igual que los demás.
- El sentimiento de rechazo o desprecio hacia nosotros mismos: no nos gustamos y no nos cuidamos.
- La vergüenza y la culpa, que en muchos idiomas se confunde. La diferencia está en quién es el juez que evalúa lo que hacemos. La culpa surge cuando nosotros creemos que hemos hecho algo mal, y la vergüenza es algo social, cuando pensamos que son los demás los que piensan mal de nosotros: surge del miedo a que piensen mal de nosotros.



Algunos autores afirman que la vergüenza no aparece por sí sola, sino que es una **mezcla** de rabia, miedo y tristeza.



En algunas épocas históricas, la vergüenza se ha utilizado como **tortura psicológica**. Era común pasear a los torturados encima de un burro para que la gente se burlara de ellos, dejar a las mujeres desnudas durante horas en lugares muy frecuentados de la ciudad, o pasearlos gritando a los cuatro vientos cuál era el delito que habían cometido.

Una parte de la vergüenza es cultural y muchas veces está asociada a las **partes del cuerpo**. En muchas culturas son los órganos sexuales, pero para la mujer islámica es el rostro y los codos, en China mostrar el pie desnudo, y en Haití, mostrar el cuerpo desnudo si no está tatuado.



Cuando se siente una **vergüenza exagerada**, la reacción natural es querer desaparecer. Esto ha dado lugar a expresiones como «tierra trágame». Está asociada a la timidez o incluso al sentimiento de cobardía.



Aidos era la diosa de la vergüenza en la mitología griega. ¿Cómo sería este personaje en tu propia mitología? Dibújalo y explica los detalles que hayas utilizado.

¿QUÉ PASA SI NO TENGO VERGÜENZA?

ROMPER LAS NORMAS

¿Qué entiendes por un sinvergüenza? Es aquella persona que no piensa en las reacciones que provocan sus acciones en los demás. Puede hacerles sufrir y herir sus sentimientos. Rompe las normas sociales establecidas sin valorar si son necesarias, y solo pensando en su beneficio, o lo que le apetece en cada momento.



MALAS DECISIONES

Sin alguna medida de vergüenza sana nos sentimos muy atrevidos y podemos caer en la provocación de los demás sin razón. Podemos hacerles daño, no mirar las consecuencias de nuestras acciones y tomar peores decisiones.



FALTA DE ARREPENTIMIENTO

La vergüenza es la responsable, en cierto modo, de indicar lo que los demás pueden pensar de nosotros en algunas circunstancias. Si no existiera, y nos diera totalmente igual la opinión de los demás, haríamos y diríamos muchas cosas sin arrepentirnos que seguramente no serían beneficiosas para nosotros u otras personas.



... Investiga sobre el significado de los términos *shame* y *embarrassment* y anota algunos ejemplos de cada tipo de vergüenza.

... ¿Has sentido vergüenza ajena en alguna ocasión? Explica qué significa esta expresión y qué ocurrió.

FALTA DE MADUREZ

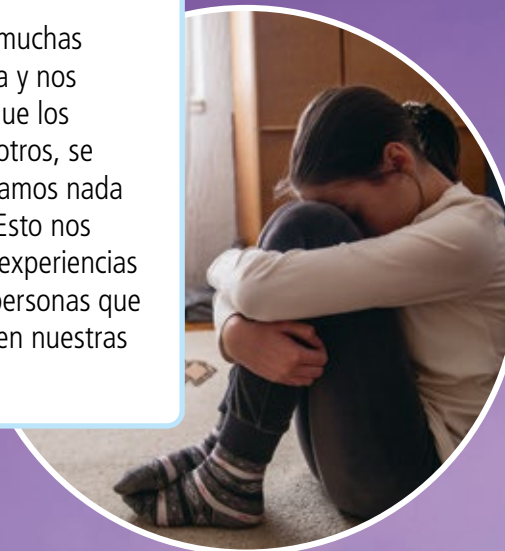
Sentir vergüenza nos protege de ser muy orgullosos y de pensar que todo lo hacemos bien, nos da pistas de que quizás, en el futuro, no se deberían repetir determinadas conductas. Si no se tuviera vergüenza, no maduraríamos ni mejoraríamos nuestra convivencia con los otros.



¿QUÉ PASA CUANDO ME PASO DE VERGÜENZA?

FALTA DE INICIATIVA

Si nos dieran vergüenza muchas cosas de la vida cotidiana y nos impactara en exceso lo que los demás opinan sobre nosotros, se traduciría en que no haríamos nada para no avergonzarnos. Esto nos hace perdernos grandes experiencias o conocer a magníficas personas que pueden ser importantes en nuestras relaciones.



NO CRECEMOS COMO PERSONAS

Está bien ser prudente, pero si cada vez que se puede conocer a alguien o entablar una buena conversación se piensa que no estaremos a la altura o que se burlarán de nosotros, nos privaremos del placer de conversar y saber lo que los demás tienen que decir sobre algún tema. Eso nos impide crecer como personas.



TIMIDEZ

Cuando la vergüenza es asociada a hablar o relacionarse con los demás la llamamos timidez.



Algunos **consejos** que te pueden venir bien son:

- Ten claro que tu opinión vale tanto como la de los demás.
- Sal de tu zona de confort con pequeños pasos para sea cada vez más grande y tú mejor.
- Valora cualquier conversación que tengas y trata de aprender de ella.
- No podemos gustar a todo el mundo, pero es muy importante estar a gusto con la única persona con la que pasas 24 horas al día: TÚ.
- Relaciónate en distintos grupos sociales.
- No dejes que te obsesione lo que los demás piensan de ti o no serás tú mismo.
- Practica ejercicios para reforzar tu autoestima, celebra con tus seres queridos, háblales de lo que te preocupa y no te dejes «nada dentro».
- Recuerda que TODOS tenemos vergüenza de algo. El truco es moderarla, regularla.
- Aprovecha la vergüenza como una oportunidad de mejora, no como una derrota.

¿CÓMO LA RECONOZCO EN LOS DEMÁS?

Algunas manifestaciones corporales de la vergüenza son:

Llevarse las **manos a la cara** o la boca, echarse el pelo a la cara para cubrirse, cruzar los brazos o morderse los labios.

Se acelera el **ritmo cardíaco**.

Los **vasos sanguíneos** se dilatan.

La **circulación facial** se excita provocando que nos sonrojemos.



Se baja la **cabeza**.

El **cuerpo se encorva** como si quisiera desaparecer. Si es extrema, puede que nos dé por salir corriendo del lugar para evitar la situación.

Pueden aparecer **temblores** o una **sudoración** excesiva.

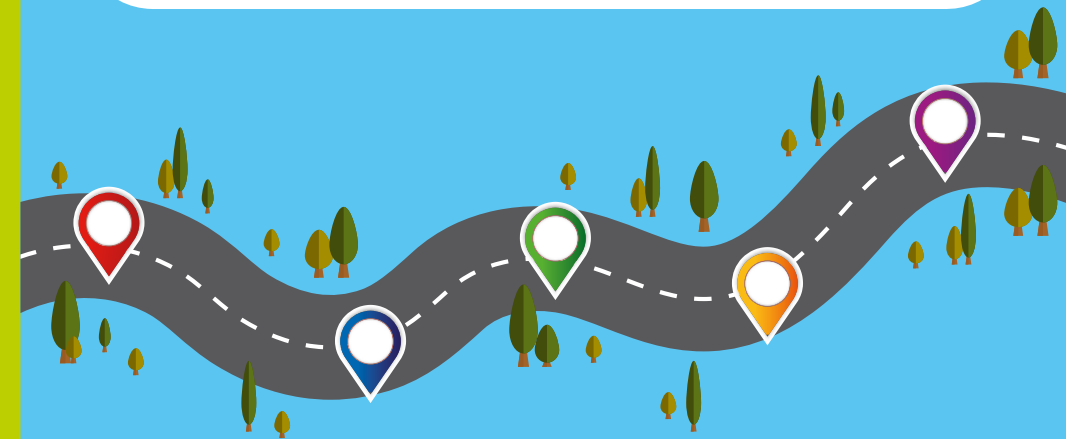
Con una intensidad elevada, se experimentan **náuseas** y **tensión muscular**.

Recuerda que tu actitud ante los demás es la que puede producir en tus compañeros que se avergüencen de sí mismos sin razón. Las burlas, los insultos, los moteos o el *bullying* pueden hacer que alguien sienta tanta vergüenza de sí mismo que se paralice y se haga mucho daño. Por el contrario, apoyarlos, animarlos a hacer las cosas que les cuestan y darles otra oportunidad cuando se equivocan les ayuda a crecer.

- ¿Cuáles son los momentos en los que se siente más vergüenza? Aportad ideas y elaborad un *ranking*.
- ¿En qué situaciones has visto hacer que un compañero o una compañera se avergüence sin razón?
- ¿Qué puedes hacer para evitar las burlas y poner en ridículo a un compañero o una compañera?
- Inventa o investiga sobre algún juego o técnica que ayude a superar la vergüenza. ¿Los ponemos en práctica?

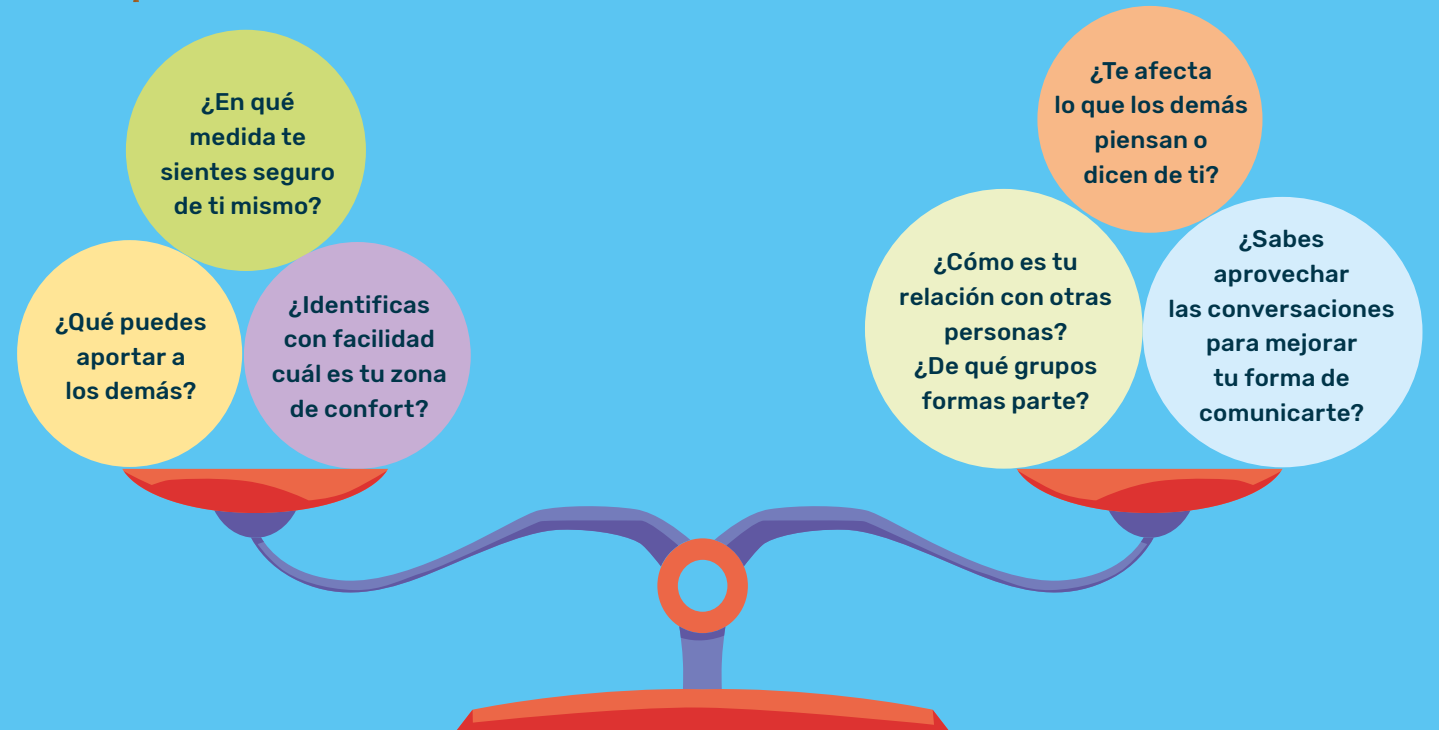
DESAFÍO

Diseña en tu cuaderno una línea del tiempo y anota cinco situaciones de vergüenza o de culpa que hayas experimentado a lo largo de tu vida. Si quieres, puedes dibujarlas o utilizar imágenes que te ayuden a narrarlo a tus compañeros.



Equilibrando mis emociones

Piensa y responde a estas preguntas para saber en qué medida gestionas la vergüenza de forma adecuada.



Busca tu propio final

- Imagina tu propio final y escríbelo. ¿Te gusta el nuestro?

Decides salir. Sabes que todo el mundo va a fijar su atención en tus manchas. La gente murmura y piensas que están hablando de ti. Haces acopio de fuerzas, lees tu carta y, cuando llegas al final emocionada, te despides así:

—Gracias por escuchar. Me gustaría dedicar esta charla a mi familia, en particular a mi hermano pequeño que, como no sabe escribir, ha decidido firmar en mi cara y en mi camisa, como pueden ver.

Todo el mundo ríe y te felicita por ser tú misma y por el excelente discurso que acabas de dar.

PORFOLIO DE LAS EMOCIONES

¿Sabes quiénes utilizan los portafolios con frecuencia? Los artistas. En las profesiones que requieren habilidades relacionadas con las artes, los títulos y las notas que has sacado no son tan relevantes. Es más importante mostrar ejemplos de cómo escribes, cómo cantas, o cuáles son las ilustraciones más bellas de tus cuentos que puedas compartir. Por eso hemos elegido este desafío final: que construyas un portafolio que muestre todo lo que has aprendido sobre cada una de las emociones que hemos explorado en este libro. También puedes elegir otras que sean importantes para ti.



Paso 1

Preséntate. Para ello, ten en cuenta estas cosas:

- Cuéntanos quién eres, dónde naciste y busca algunos detalles curiosos sobre tus gustos (comidas, colores, ropa...).
- ¿Qué te gusta hacer en tu tiempo libre? ¿Qué disfrutas más haciendo?
- ¿Qué te gusta aprender? ¿Cuáles son las actividades que prefieres en el colegio?
- ¿Quiénes son las personas adultas que viven contigo? ¿Qué otros adultos —además de tus familiares— de tu barrio o de los lugares donde vas son importantes para ti? Describe a algunos de ellos y explica por qué los has elegido.



Paso 2

Háblanos de tus amigos y de tus compañeros de clase. Intenta describirlos no solo físicamente; elige también tres adjetivos para cada uno que los describan por dentro.



Paso 3

En la última sección de cada unidad has elaborado una línea del tiempo y has seleccionado cinco situaciones en las que esa emoción ha sido especialmente intensa. Vuelve sobre ellas y elige solo la que creas que es más importante, y explica por qué.

- El miedo
- La ira
- La tristeza
- La alegría
- La sorpresa
- La vergüenza



Paso 5

Elige otra emoción nueva que para ti sea importante y sigue el mismo recorrido que hemos hecho juntos:

- ¿Qué sabes de ella? Investiga un poco en qué consiste, cuándo y por qué se produce, cómo afecta a nuestro cuerpo...
- ¿Qué puede pasar si no eres capaz de sentirla?
- ¿Qué pasa si nos domina y no podemos controlarla?
- ¿Cómo la reconoces en los que te rodean?
- ¿En qué momentos importantes la has sentido con intensidad?

¡Seguro que has sido capaz de hacer este recorrido tú solo!



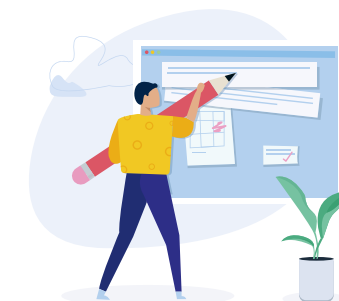
Paso 4

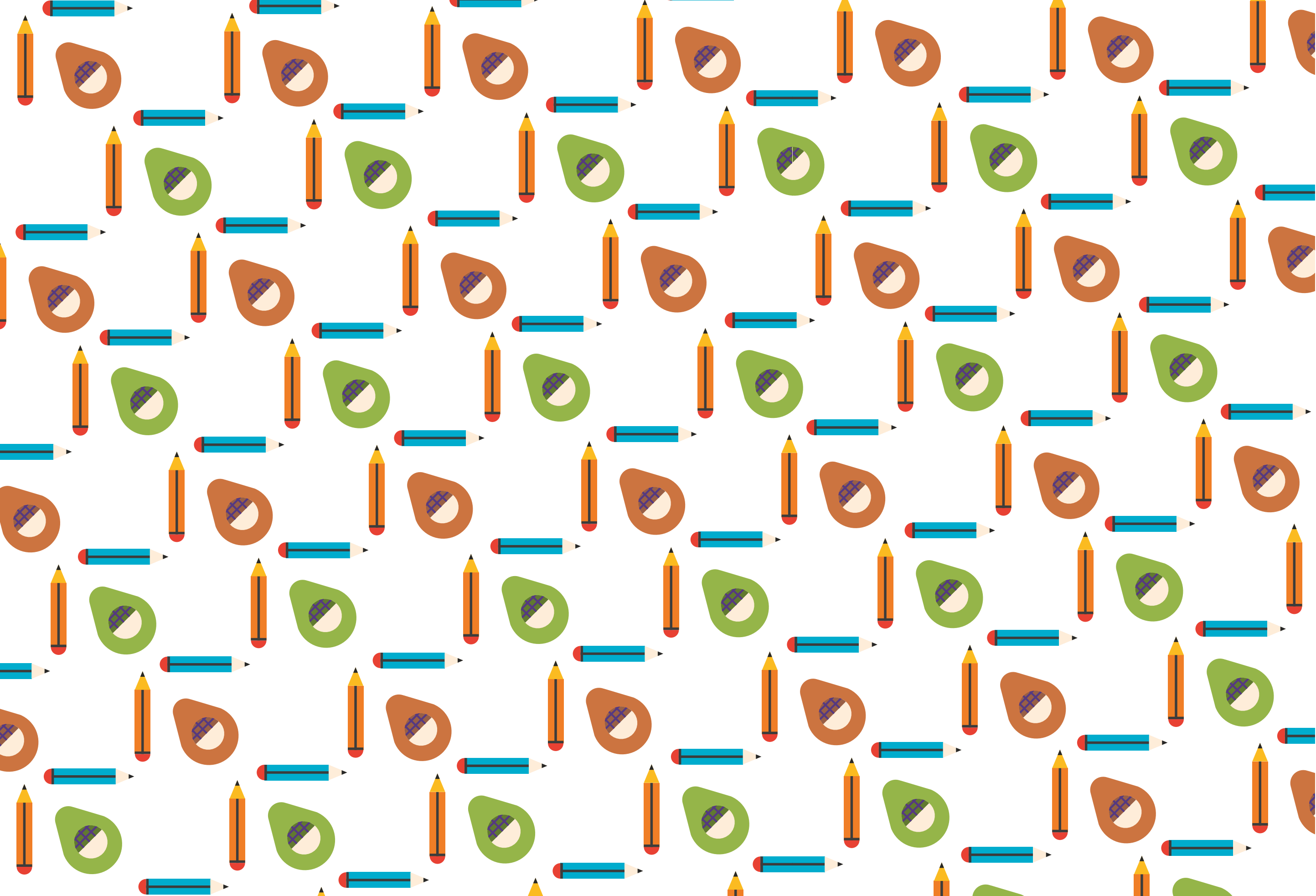
En el libro te hemos propuesto algunas emociones, pero hay muchísimas más. ¿Puedes nombrar diez? ¿Y te atreves a aumentar esa lista? Compártela con tus compañeros, y elaborad entre todos una más larga... ¿Hasta cuántas podéis llegar?



Paso 6

Has terminado el libro, pero el portafolio de las emociones es algo que nunca se termina, porque nunca dejamos de aprender sobre ellas, nunca paramos de sentir otras nuevas, y seguro que será difícil afrontarlas muchas veces. ¡Pero puedes recordar estos pasos que te ayudarán! En cada unidad hemos inventado una historia con distintos finales. Para terminar tu portafolio, te proponemos que escribas una última historia en la que aparezcan todas las emociones posibles... ¡Compártela!





Proyecto editorial y dirección de contenidos

Área de Creación Editorial
de la Fundación Edelvives

Edición

Área de Creación Editorial
de la Fundación Edelvives

Proyecto visual y dirección de arte

Departamento de Imagen y Diseño GE

Diseño gráfico del proyecto

Wearebold.es Editorial Design

Diseño de cubierta

Wearebold.es Editorial Design

Ilustración de cubierta

Alberto Rodríguez
Stereoplastika.com

Ilustración de interiores

Alberto Hoyos

Fotografía

Istock

Coordinación de producción y maquetación

Departamento de Producción Editorial GE

Maquetación

Peipe, S. L.

Impresión

Edelvives Talleres Gráficos.
Certificado ISO 9001
Impreso en Zaragoza, España
Código: 170917
ISBN: 978-84-140-2550-5
Depósito legal: Z 41-2020

© Carmen Pellicer, Francisco Ferrer
y Javier Bernal, 2020

© Grupo Editorial Luis Vives, 2020

Todos los derechos reservados. Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Dirijase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra (www.conlicencia.com; 917 021 970 / 932 720 447).

