

*Programa de educación  
para la convivencia*

*Cuaderno de  
educación en  
sentimientos*



**Alberto Acosta, Jesús López Megías, Ignacio Segura y Emiliano Rodríguez**

# Cuaderno de educación en sentimientos

## Índice

Acerca de la educación en sentimientos	3
1 - Reconocer sentimientos en nosotros mismos	4
2 - Reconocer los sentimientos de los demás	8
3 - Reconocer y hacer frente a la tristeza	12
4 - Reconocer y afrontar el miedo	17
5 - Reconocer y hacer frente a la culpa	22
6 - Reconocer y controlar nuestros enfados	26
7 - Reconocer y disfrutar de la alegría	31

Este documento forma parte de un proyecto dirigido por Alberto Acosta Mesas ([acosta@ugr.es](mailto:acosta@ugr.es)) y Jesús López Megías ([jlmegias@ugr.es](mailto:jlmegias@ugr.es)), del Departamento de Psicología Experimental y Fisiología del Comportamiento de la Universidad de Granada.

Contenidos: Alberto Acosta Mesas ([acosta@ugr.es](mailto:acosta@ugr.es)) y Jesús López Megías ([jlmegias@ugr.es](mailto:jlmegias@ugr.es))

Diseño, maquetación y portada: Ignacio Segura Postigo ([ruhre@latinmail.com](mailto:ruhre@latinmail.com))

Ilustraciones: José Emiliano Rodríguez Amador

ISBN: 84-688-2408-9

Depósito legal: GR- 1002 / 03

## *Acerca de la educación en sentimientos*

Los seres humanos somos sentimentales por naturaleza. A lo largo del día, independientemente de lo que estemos haciendo, siempre nos acompaña algún estado de ánimo o alguna emoción más distintiva. Nos sentimos bien o nos encontramos mal. Nos acompaña una sensación de más o menos energía o de más o menos cansancio. Estamos alegres, tristes, enfadados, asustados, avergonzados, etc.

Es importante conocer el significado de nuestros estados afectivos. Todos ellos nos informan sobre el logro de nuestros objetivos o metas, sobre el afianzamiento o violación de nuestros valores. En las sesiones de este módulo intentaremos aprender a identificar nuestros sentimientos y a conocer el significado de algunos de ellos.

Muchas personas creen que es imposible regular y dominar sus sentimientos. Eso no es exactamente así. Es verdad que no todos tenemos las mismas destrezas de auto-control y hay individuos más impulsivos que otros, pero siempre cabe la posibilidad de mejorar estos recursos.

La autoregulación emocional se apoya fundamentalmente en el dominio sobre nuestro cuerpo y sobre nuestros pensamientos. ¿Has intentado alguna vez enfadarte estando relajado? ¿Has sentido alguna vez miedo cuando tus músculos estaban laxos y tu respiración era apacible? La intensidad de tus emociones está relacionada con la activación fisiológica, si eres capaz de dominar tu cuerpo lograrás regularla.

¿Qué pensamientos te acompañan en situaciones en que sientes miedo? ¿Has sentido alguna vez miedo en circunstancias en que te considerabas seguro y protegido? Sentimos miedo cuando pensamos que estamos en peligro, que algo nos amenaza. Nuestros pensamientos e interpretaciones de lo que está ocurriendo hacen que sintamos alegría o tristeza o enfado, etc. Si dominamos nuestros pensamientos y creencias, seremos capaces de regular nuestros sentimientos.

Las sesiones de este módulo pretenden mostrarte el significado de algunos núcleos emocionales y alguna estrategia para regularlos.

## 1 - Reconocer sentimientos en nosotros mismos

Si aprendes a reconocer sentimientos en ti mismo, podrás comprender sus causas y cómo cambiarlos en caso de que lo necesites.

Nuestros sentimientos suelen ir acompañados de importantes cambios corporales (nos late el corazón más rápido, se tensan nuestros músculos, nos sudan las manos, etc). Es importante que te des cuenta de ello.

Nuestros pensamientos sobre lo que acontece determinan lo que sentimos. Si pensamos, por ejemplo, que estamos en peligro, sentimos miedo. Si creemos que alguien nos ha ofendido, nos enfadamos. Si creemos que hacemos el ridículo, nos avergonzamos. Conociendo estos pensamientos podemos cambiar nuestros sentimientos.

**Y recuerda:**

Tus sentimientos están determinados por tus pensamientos y por tus cambios corporales. Si dominas tus pensamientos y tu cuerpo, puedes controlarlos.

**¿Estás listo? ¡Pasa la página y empecemos!**





## **¿Has comprendido?**

No olvides que las cosas que pensamos sobre lo que está ocurriendo, y los cambios corporales que ocurren en nuestro cuerpo, determinan lo que sentimos.

**Ahora, piensa durante la semana en las situaciones en las que has usado esta habilidad y escríbelas aquí.**

- 1 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- 2 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- 3 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- 4 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- 5 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## 2 - Reconocer los sentimientos de los demás

Queremos que aprendas a identificar lo que sienten otras personas a través de sus palabras, sus gestos, su forma de hablar y la expresión de su cara. Esta habilidad es muy importante para ti.

Reconocer los sentimientos de los demás te ayudará a comprender sus acciones. Además, te facilitará la relación con otras personas. Podrás ponerte en su lugar, entender sus preocupaciones, conocer las cosas que les gustan o disgustan, etc.

Piensa que los sentimientos siempre se expresan a través del rostro, la voz, el cuerpo, etcétera. Hay muchos indicios que te dan pistas sobre lo que siente la persona. ¡Fíjate bien!

**¿Estás listo? ¡Pasa la página y empecemos!**

**Observa a la otra persona, prestando especial atención a:**

- **Su tono de voz**
- **Su postura y sus gestos**
- **Su rostro**

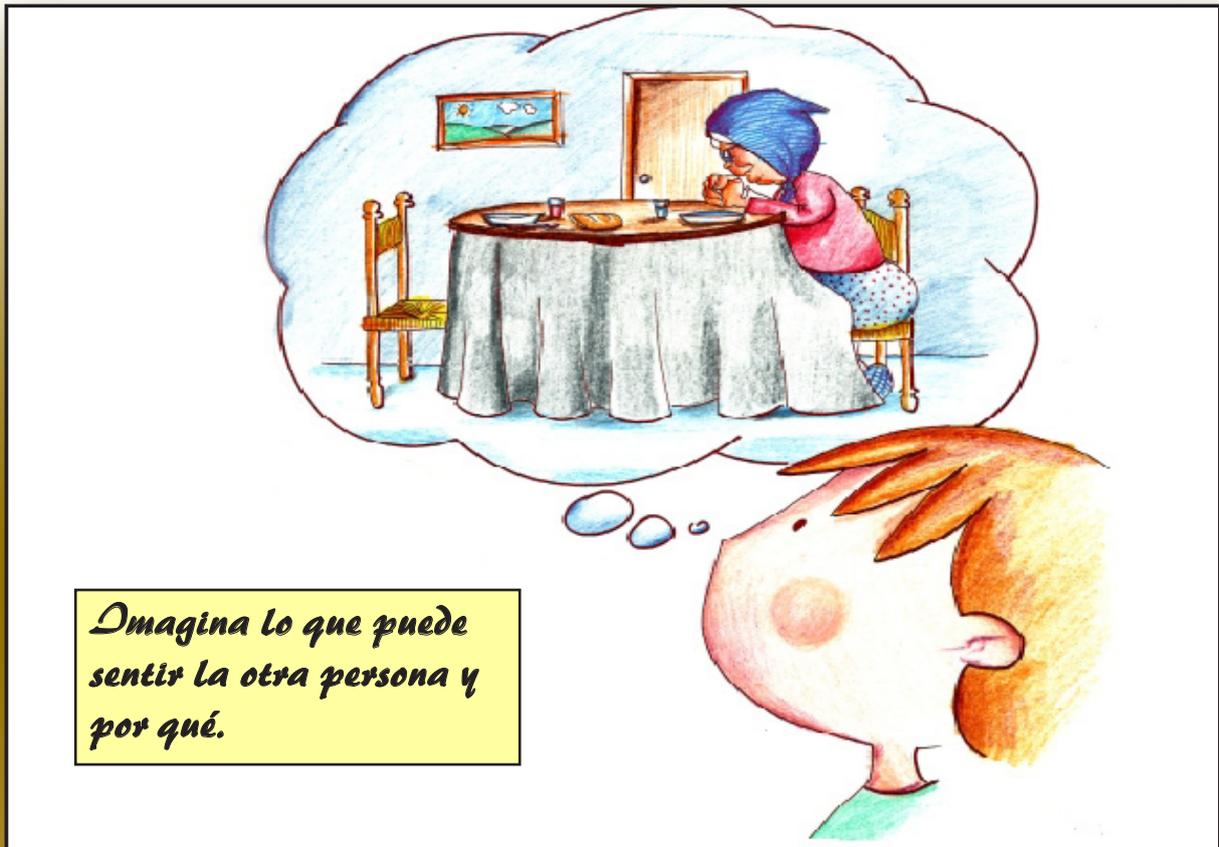


Escucha, Juanito. Tu abuelo y yo éramos muy felices, y desde que él se fue, me siento un poco sola.

Siempre estábamos muy unidos y nunca nos separábamos.

**Escucha atentamente lo que dice.**





## ¿Has comprendido?

No olvides que las personas dan muchos indicios distintos sobre lo que están sintiendo. Su cara, su voz, sus gestos y su postura nos indican cómo se sienten en ese momento.

Ahora, piensa durante la semana en las situaciones en las que has usado esta habilidad y escríbelas aquí.

1 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

3 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

4 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

5 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### 3 - Reconocer y hacer frente a la tristeza

La tristeza nos indica que hemos perdido algo, o alguien, importante para nosotros.

Cuando nos peleamos con un amigo nos sentimos tristes porque creemos que lo hemos perdido. Cuando cambiamos de casa o de colegio nos sentimos tristes porque creemos que perdemos a nuestros amigos y compañeros. Cuando alguien a quien queremos se marcha o muere, lo perdemos, y nos sentimos tristes por ello.

Lo importante es darnos cuenta de lo que hemos perdido, y ver si podemos o merece la pena hacer algo para recuperarlo. Podemos intentar hacer las paces con los amigos perdidos, pero no podemos evitar la muerte de un ser querido. Sólo podemos resignarnos ante la pérdida.

A todos nos ocurren cosas agradables y cosas contrarias a nuestros deseos. La clave de la felicidad reside en saber afrontar los momentos tristes y disfrutar de todas las cosas buenas que nos ocurren.

**¿Estás listo? ¡Pasa la página y empecemos!**







## ¿Has comprendido?

**Recuerda siempre esto:** no podrás evitar que algunas veces sucedan cosas que te entristezcan. La tristeza es parte de la vida. Lo que sí puedes hacer es disfrutar de los momentos buenos y superar los malos cuando éstos vengan. ¡No te resignes a la tristeza, lucha contra ella!

Ahora, piensa durante la semana en las situaciones en las que has usado esta habilidad y escríbelas aquí.

1 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

2 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

3 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

4 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

5 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## 4 - Reconocer y afrontar el miedo

Queremos que sepas reconocer el miedo en ti y que sepas afrontarlo adecuadamente.

El miedo nos avisa de que estamos amenazados y que tenemos que protegernos. Cuando vamos en bicicleta muy rápido y creemos que vamos a chocar, sentimos miedo. Cuando alguien más fuerte que nosotros nos quiere pegar, sentimos miedo.

El miedo nos hace protegernos, y eso es bueno, pero a veces tenemos miedos infundados a cosas que no deberíamos temer; en ese caso el miedo nos estorba y deberíamos eliminarlo.

Ahora queremos que aprendas, en primer lugar, a detectar y reconocer el miedo en ti mismo. Después tendrás que aprender cómo afrontarlo.

¿Listo?

**¿Estás listo? ¡Pasa la página y empecemos!**



¡DING DONG DANG DING!

QUERIDO PASAJERO, ESTAMOS ATRAVESANDO UNAS TURBULENCIAS, GRACIAS POR VOLAR CON NOSOTROS.



*Piensa en la situación que estás viviendo. ¿Realmente es tan amenazante como imaginas? ¿Te ayuda el miedo a superarla?*

Tranquilo, no pasa nada, no te preocupes.

No hay miedo. El miedo lo puedo controlar muy bien.

Soy un chico estupendo.

*Piensa algunas frases que te tranquilicen.*





## ¿Has comprendido?

No olvides que el miedo nos avisa de que estamos amenazados. Sin embargo, a veces lo sentimos ante cosas que no deberíamos temer. En ese caso debemos intentar eliminarlo, aunque no siempre resulte fácil.

Ahora, piensa durante la semana en las situaciones en las que has usado esta habilidad y escríbelas aquí.

1 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

2 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

3 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

4 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

5 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## 5 - Reconocer y hacer frente a la culpa

Algunas veces, con intención o sin ella, hemos causado daño a alguien, lo hemos tratado injustamente o hemos estropeado algo, y después nos hemos sentido mal.

La culpa nos hace caer en la cuenta de que hemos causado daño a alguien, o de que hemos sido injustos con él. La culpa sirve para señalarte que debes intentar reparar el daño hecho, o comprometerte a no volver a hacerlo en el futuro. Darnos cuenta de esto nos ayuda a pensar en los demás y a respetarlos, para no volver a hacerles daño.

Sin embargo, a veces podemos sentirnos culpables de algo que no hemos hecho o que no es tan grave. No es bueno atormentarse pensando que se es un inútil. Todas las personas, alguna vez, han causado daños y se han sentido culpables, y no por ello son unos inútiles.

**Y recuerda:**

Lo más importante de la culpa es que te impulsa a enmendar el daño ocasionado y comprometerte a no volver a hacerlo en el futuro. Ese compromiso por hacer las cosas mejor es lo más importante.

**¿Estás listo? ¡Pasa la página y empecemos!**



*Piensa si puedes hacer algo para remediar el daño,  
y decide qué es lo más conveniente.*



*Haz propósito de enmienda: no volver a ocasionar daños semejantes en  
situaciones similares.*



## ¿Has comprendido?

No olvides que lo más importante de esto es procurar no volver a caer en los mismos errores. La culpa sirve para indicarte que debes intentar remediar el daño causado, o al menos procurar que no se repita.

Ahora, piensa durante la semana en las situaciones en las que has usado esta habilidad y escríbelas aquí.

1 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

2 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

3 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

4 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

5 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## 6 - Reconocer y controlar nuestros enfados

En muchas ocasiones sentimos enfado o ira hacia otras personas o hacia nosotros mismos. Cuando alguien nos insulta, nos sentimos mal, nos enfadamos y nos enfrentamos a él por su falta de consideración hacia nosotros.

Nuestro enfado nos indica que alguien nos está ofendiendo, que alguien se intenta aprovechar de nosotros, o que alguien está impidiendo que alcancemos nuestros objetivos.

Debemos intentar que no nos humillen de modo injustificado, pero debemos hacerlo sin utilizar la violencia. Es importante que controlemos nuestro enfado, y que nos hagamos respetar sin entrar en peleas.

**Y recuerda:**

El enfado te empuja a agredir o insultar a alguien, pero no necesitas pelearte para hacer valer tus derechos. No olvides que es importante defender tus derechos. Haz valer tus derechos sin entrar en peleas, sin crearte enemigos.

**¿Estás listo? ¡Pasa la página y empecemos!**

**Presta atención a lo que ocurre en tu cuerpo: movimientos, tensión muscular, latidos rápidos, sudoración, enrojecimiento, calor, boca seca...**



**Piensa en lo que te gustaría hacer: abrazar a alguien, pegarle, ayudarle, salir corriendo, esconderte, etc.**

**Piensa si lo que ha sucedido nos ayuda o nos impide conseguir algo que deseamos.**



**Intenta definir o denominar lo que sientes. Piensa si has sido ofendido o agraviado por alguien, y éste lo ha hecho de manera intencionada.**



## ¿Has comprendido?

Recuerda que no hay necesidad de pelearse para hacer valer tus derechos. Es importante que se nos respete y que no nos humillen de forma injusta, pero debes conseguirlo sin pelearte y sin crearte enemigos.

Ahora, piensa durante la semana en las situaciones en las que has usado esta habilidad y escríbelas aquí.

- 1 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- 2 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- 3 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- 4 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- 5 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## 7 - Reconocer y disfrutar de la alegría

Hay muchas ocasiones en las que nos sentimos alegres: cuando de forma inesperada nos regalan algo que deseábamos mucho, cuando ganamos en un juego difícil, o cuando volvemos a ver a un hermano o amigo al que echábamos de menos.

Además, cuando ayudamos a otras personas también podemos sentirnos contentos, o cuando hacemos bien una tarea que nos han asignado. Nuestras alegrías son más intensas cuando las compartimos con la gente que queremos.

Es importante que comprendas que para ser felices tenemos que valorarnos a nosotros mismos y tener confianza en nuestras posibilidades para lograr nuestros objetivos, y que ayudando a nuestros compañeros, amigos, hermanos y demás tendremos más momentos de felicidad.

**Y recuerda:**

Nuestras alegrías son mayores cuando van acompañadas de las alegrías de las personas que queremos.

**¿Estás listo? ¡Pasa la página y empecemos!**





## ¿Has comprendido?

No olvides que tienes derecho a disfrutar y demostrar tu alegría si eso es lo que quieres hacer. Recuerda también que las alegrías compartidas con la gente que te quiere son mayores.

Ahora, piensa durante la semana en las situaciones en las que has usado esta habilidad y escríbelas aquí.

1 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

2 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

3 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

4 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

5 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

