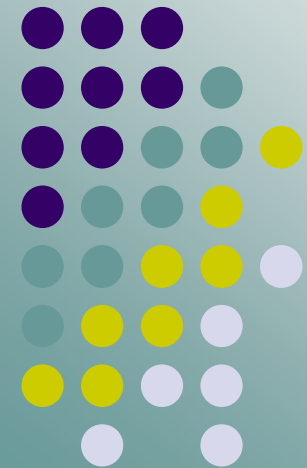
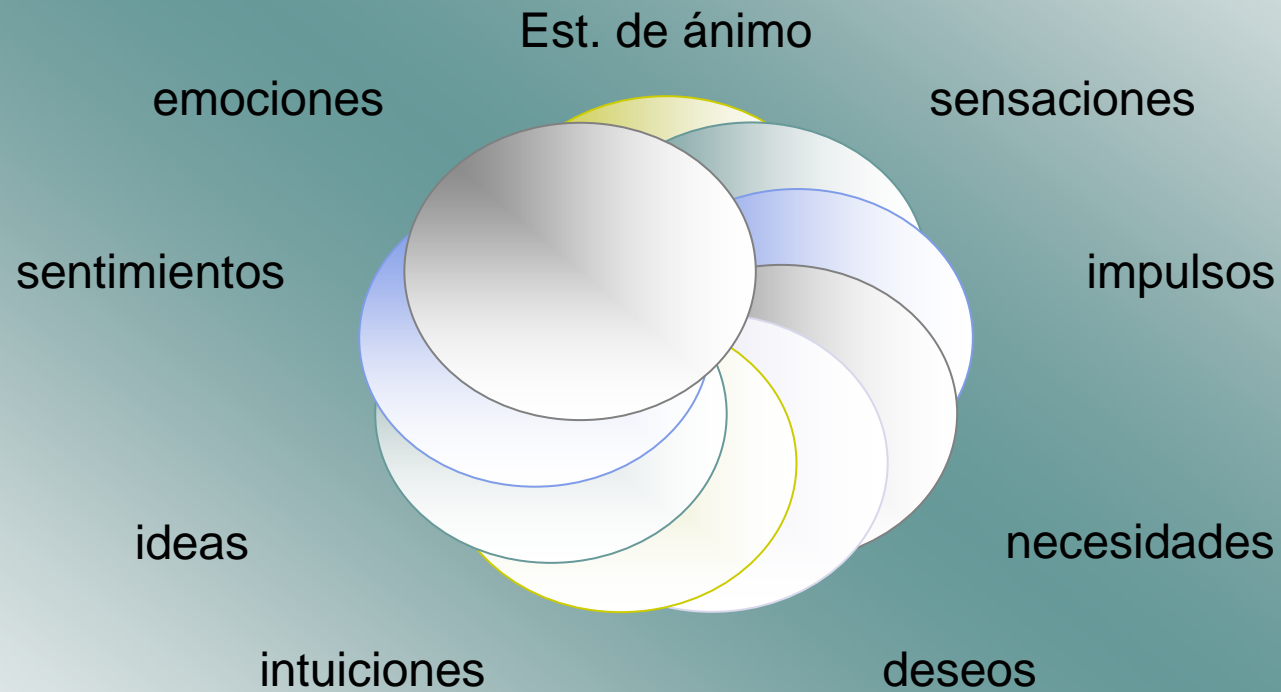


LO QUE SENTIMOS

Jesús Cuadra.
Analista Transaccional Psicoterapeuta
Docente y Supervisor (ITAA-EATA)



LO QUE SENTIMOS



•Les vamos a llamar los 'sentires'.

LOS SENTIRES



- Los sentires son estados internos personales que guardan relación con los estímulos internos y externos.
- Son respuestas aquí y ahora a estos estímulos internos y externos.(Fanita English)
- Carlo Moiso (1994) define un sentir como:
 - una respuesta de la persona a un estímulo
 - que va más allá de la mera constatación de la existencia del estímulo y
 - que motiva una respuesta de la persona.

CONCIENCIA DE LO QUE SENTIMOS



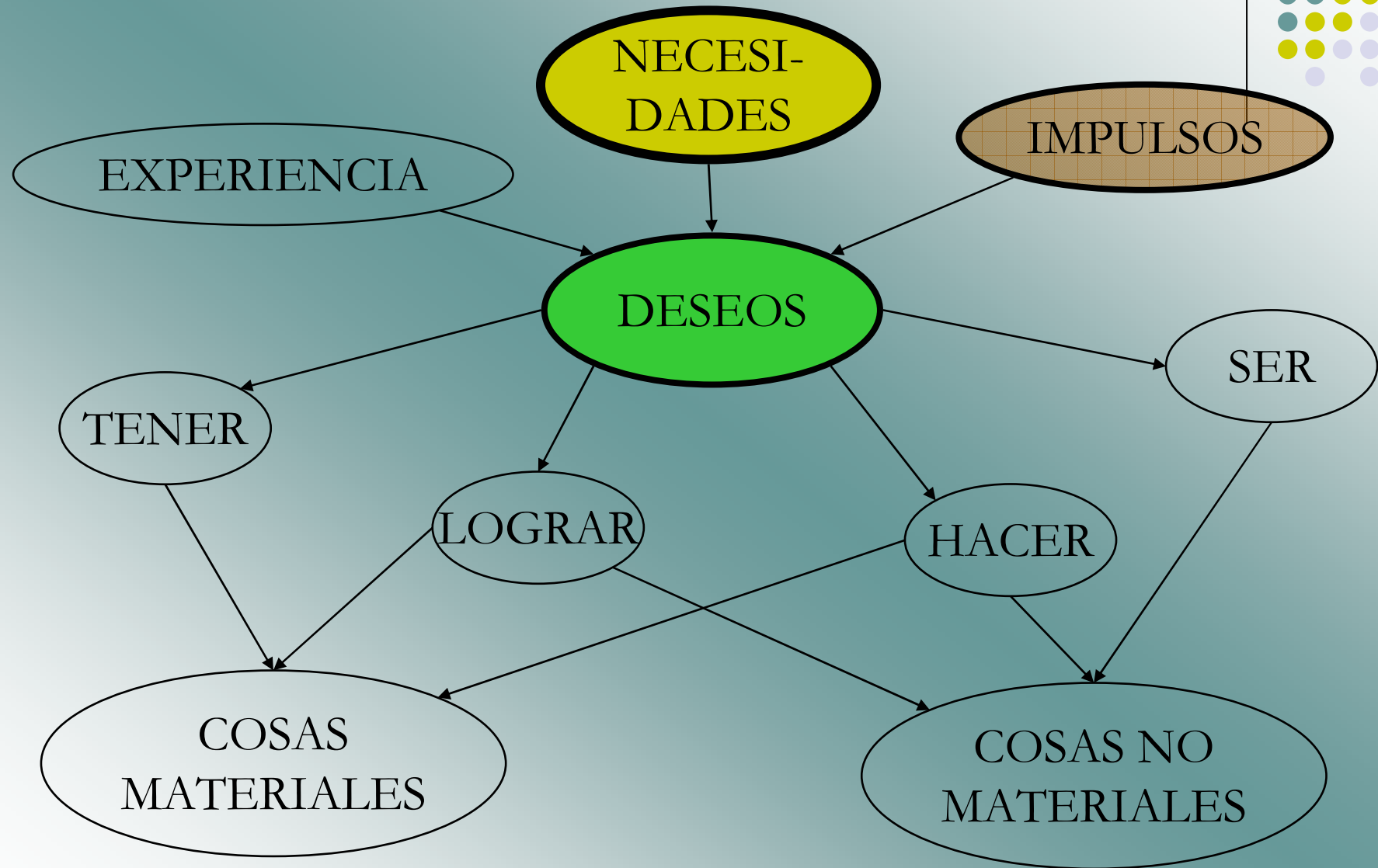
- Los niños tienden a **actuar** al tiempo que **expresan** lo que **sienten**.
- Más tarde van tomando consciencia de lo que sienten cuando:
 - los padres captan intuitivamente de forma acertada sus estados internos y
 - les dan una etiqueta adecuada a los distintos estados emocionales que
 - el niño experimenta, expresa o actúa motivados por ellos.
- **Ejemplo:**
 - El niño golpea su juguete (acción)
 - mientras llora y grita (expresión).
 - Su madre dice: "Estas enfadado (etiqueta) pero no se rompen las cosas (regla),
 - lo que pasa es que tienes hambre (etiqueta).
 - Tómate tu biberón (acción efectiva)".

CONCIENCIA DE LO QUE SENTIMOS



- Una persona adulta autónoma, consciente...
 - Puede darse cuenta de lo que experimenta y
 - de lo que siente y
 - a partir de ahí, usando el Adulto tiene la opción de...
 - expresar y/o
 - actuar según
 - lo que siente.
- Llegar ahí supone...
 - haber tenido un buen entrenamiento emocional que
 - le facilite la adecuada identificación de lo que experimenta,
 - de lo que siente al respecto y
 - de las distintas posibilidades de acción según la situación

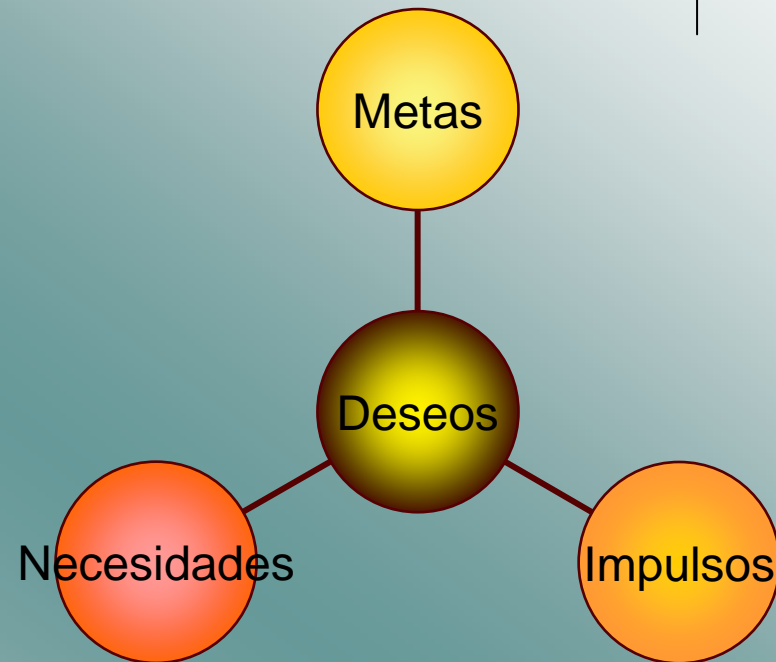
SENTIRES BÁSICOS



FUNCIONALIDAD DE LOS SENTIRES

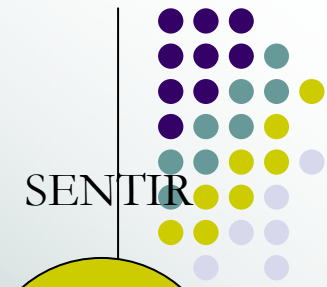
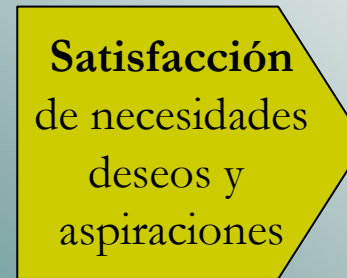


- Son fuente de información interna acerca de...
 - la satisfacción o insatisfacción de...
 - Las necesidades,
 - Los deseos.
 - El encauzamiento de los impulsos
 - La realización de las metas

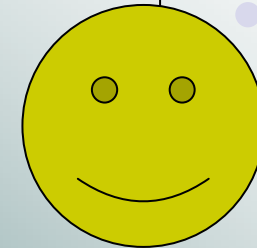


TONO HEDÓNICO

- Todo lo que sentimos tiene un tono hedónico...
 - **Agradable o desagradable**
- Al satisfacer adecuadamente las necesidades y sus deseos la reacción en general es sentir **sentires agradables**.
- Cuando alguna de nuestras necesidades no se satisface de manera adecuada la reacción suele ser **sentir algo desagradable**.



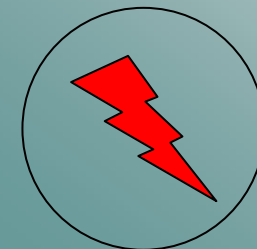
SENTIR



AGRADABLE

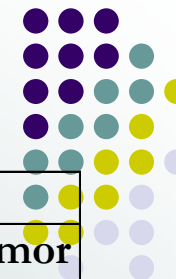


SENTIR



DESAGRADO

MAPA DE LOS SENTIRES



SENTIMIENTOS		
Odio Desprecio Envidia-Celos Culpa Vergüenza		Amor Admiración Respeto Orgullo
ESTADOS DE ÁNIMO		
Bajo Deprimido Pesimista		Alto Eufórico Optimista
EMOCIONES		
Miedo Enfado Tristeza		Alegría Interés / Curiosidad
SENSACIONES		
Dolor Asco Tensión		Placer Gusto Relajación
SENTIRES BÁSICOS		
<i>Frustración</i>	Deseos Necesidades Impulsos	<i>Satisfacción</i>

SATISFACCIÓN Y FRUSTRACIÓN



- *Satisfacción y frustración* describen más vivencias que sentires.
- La frustración es la vivencia que se experimenta en una situación en la que no tenemos cubierta una necesidad o en la que no se cumple un deseo o una ilusión. Va acompañada de otros sentires desagradables.
- La satisfacción describe la vivencia de la situación inversa

SENSACIONES



Dolor Asco Tensión	Placer Gusto Relajación
--------------------------	-------------------------------

- Frío, calor, sueño, vacío en el estómago, sed, cansancio, excitación, dolor, placer, tensión, relajación, sofocación, ahogo, etc.
- Son agradables o desagradables
- En función de que en la situación o relación con el entorno satisfacemos o no nuestras necesidades físicas o corporales.
- Acompañan a las emociones y a los demás sentires.

EMOCIONES



Miedo Enfado Tristeza	Alegría Interés/ Curiosidad
--	--

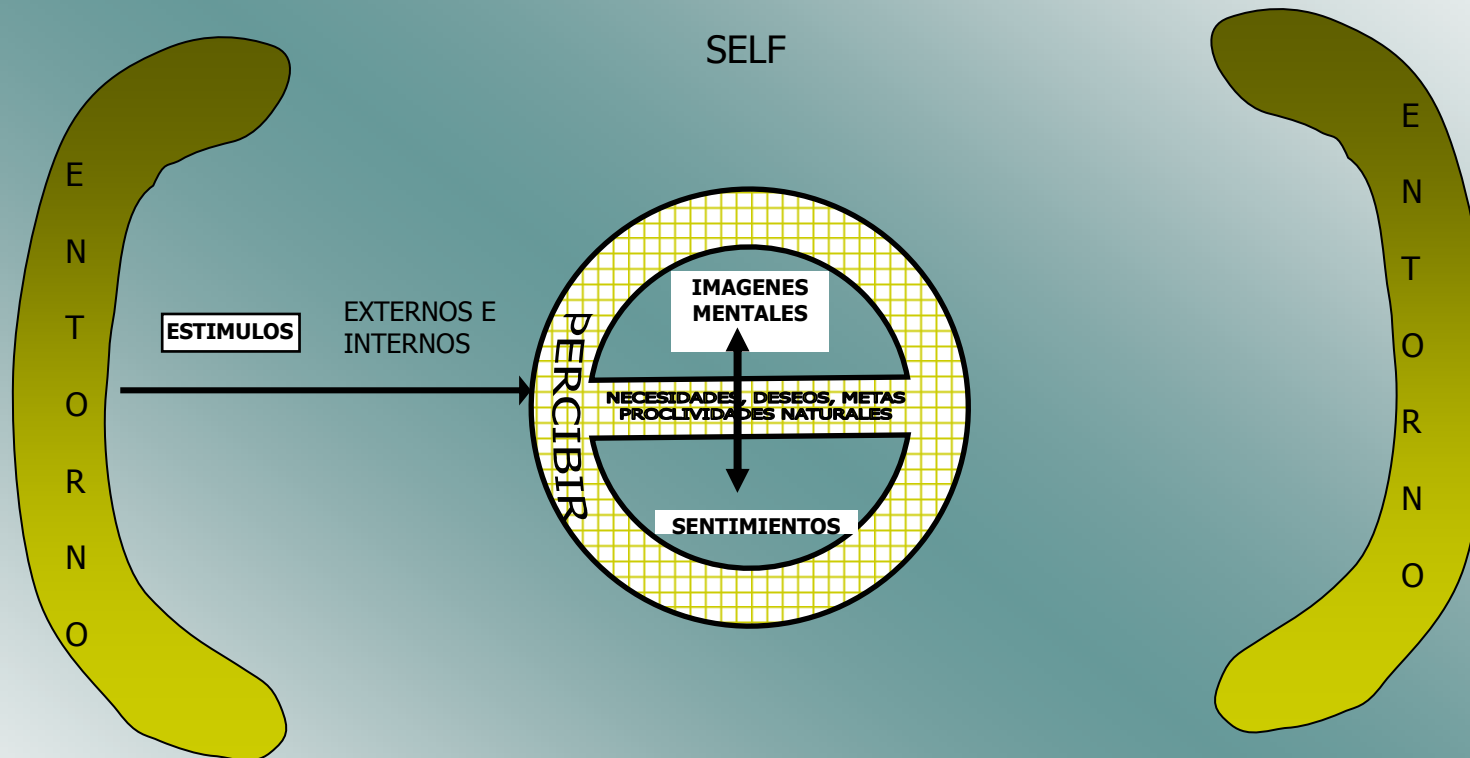
- Son respuestas a estímulos específicos evaluados por la persona al percibirlos.
- Comportan una evaluación de la situación y de las relaciones con el entorno
 - No solo en lo relativo a las necesidades físicas sino también a las psicológico - emocionales y a las espirituales.
- Pueden ser agradables y desagradables.
- Una emoción es una señal biológica que nos dice que existe una situación en la que hay una *gestalt* abierta y necesita que actuemos para cerrarla.

EMOCIONES BÁSICAS



- Las emociones básicas en el modelo del Análisis Transaccional son:
 - ALEGRÍA
 - ENFADO (RABIA)
 - MIEDO
 - TRISTEZA
- Son o pueden ser funcionales, en el sentido de que cumplen una función de supervivencia.
- La medida de la funcionalidad de una emoción está en los resultados de la acción que se lleva a cabo como resultado de la energía que movilizan las emociones.
- Las emociones están orientadas, funcionalmente, a movilizar energía para resolver los problemas relacionados con la satisfacción de las necesidades y los deseos.

PROCESO PSICO-EMOCIONAL (I)



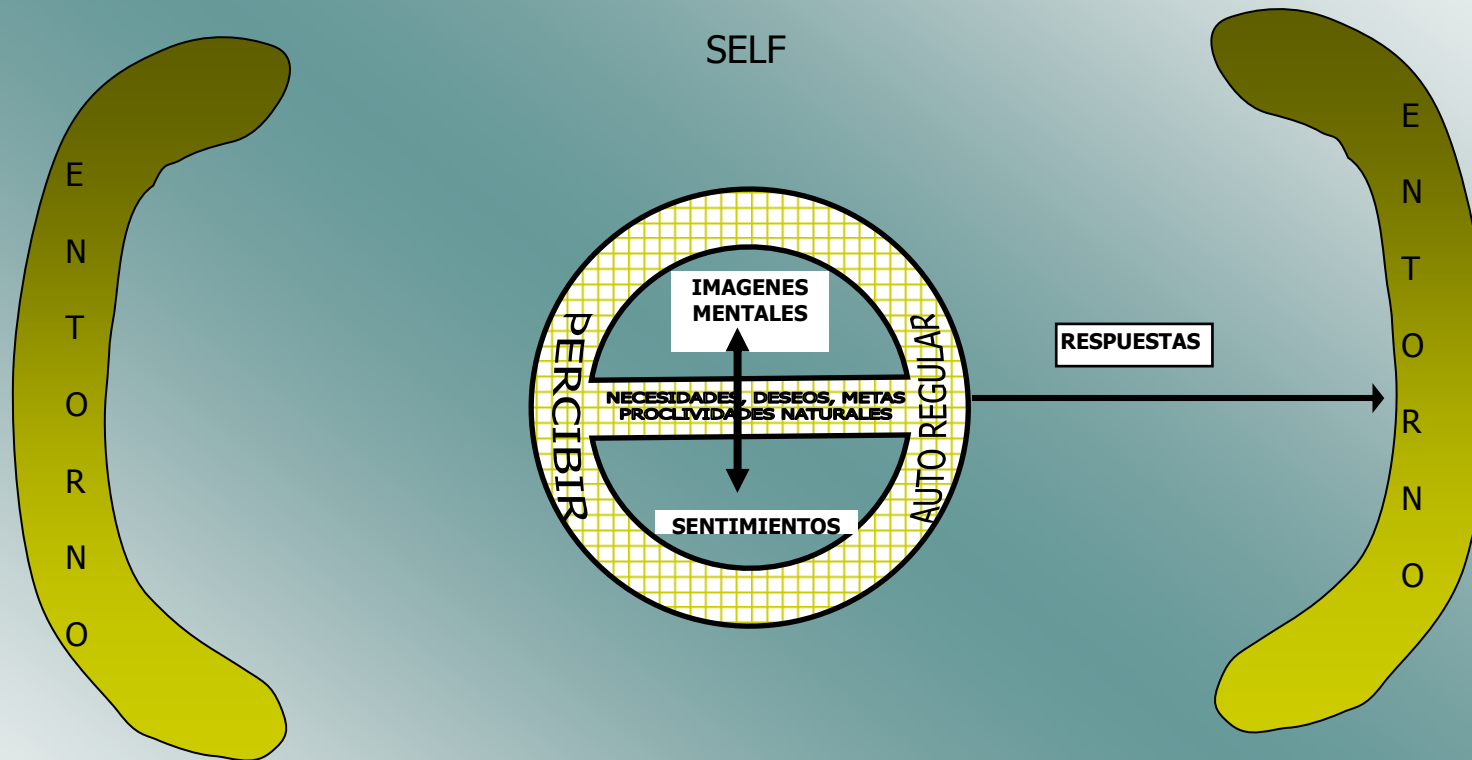
PERCEPCIÓN Y SENTIMIENTO



Si percibimos...	Sentiremos...
Peligro	miedo
daño, menoscabo, perjuicio, agravio	rabia
Perdida	tristeza
Satisfacción	alegría

Carlo Moiso, 1984

PROCESO PSICO-EMOCIONAL (II)



Lo que sentimos y lo que pensamos, es la fuente de motivación para nuestra *respuesta emocional* en cada situación.

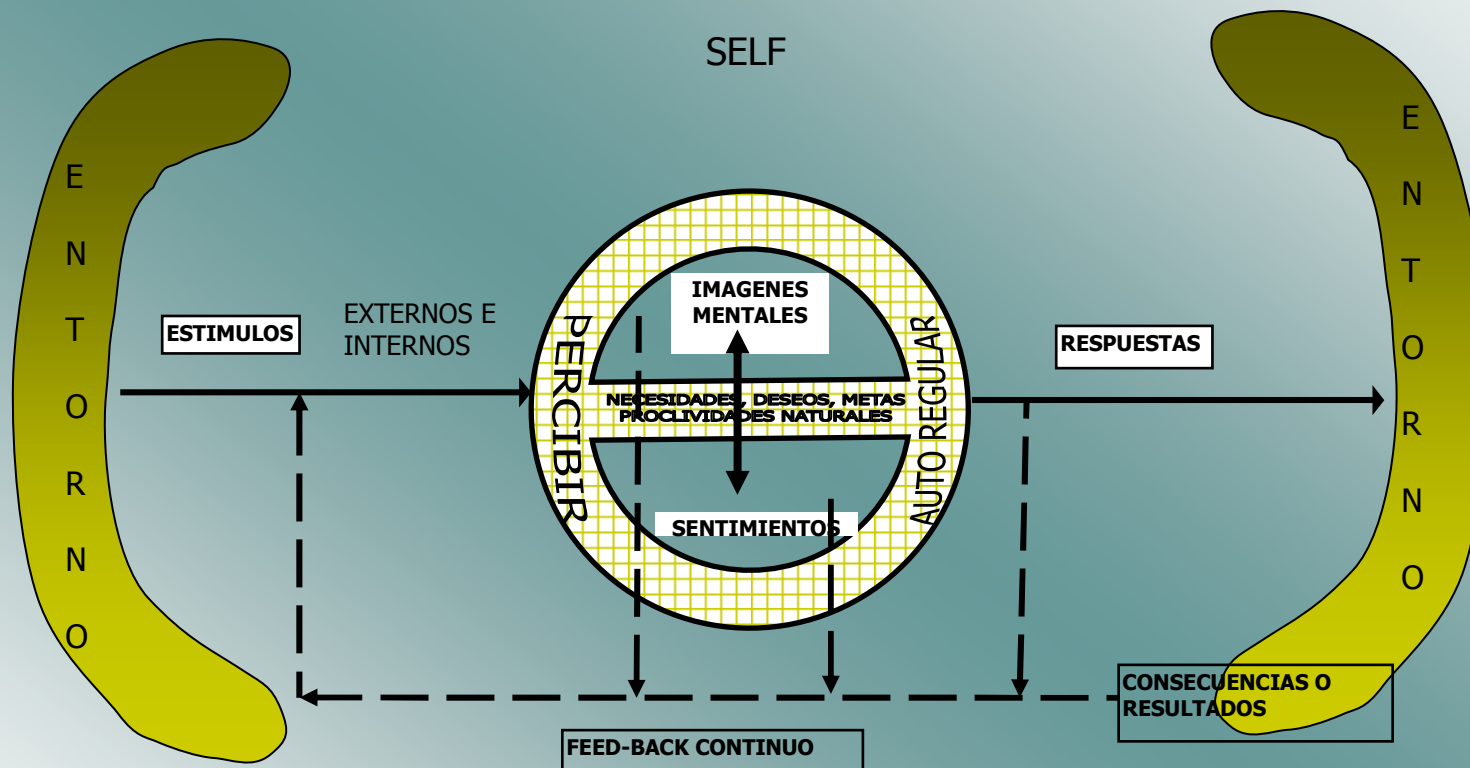
RESPUESTAS EMOCIONALES



Si sentimos...	Vamos a...	Y/O a buscar...
miedo	huir	ayuda y protección
rabia	atacar de alguna manera	un cambio en el entorno
tristeza	recluirnos	consuelo
alegría	mostrarnos expansivos y entusiastas	que compartan con nosotros

Carlo Moiso, 1984

PROCESO PSICO-EMOCIONAL (y III)



Las *consecuencias o resultados* refuerzan las creencias de nuestro Marco de Referencia en un proceso de *feed-bak continuo*.

CONSECUENCIAS EMOCIONALES



- Si la respuesta emocional (expresión, petición o acción) satisface la necesidad...
 - La gestalt se cierra (cierre primario)
 - La emoción remite
 - Se refuerzan ciertas creencias (según cada etapa del desarrollo)
- Expresar, pedir o actuar no siempre quiere decir obtener.
- Expresar, pedir o actuar con emoción aumenta las probabilidades de satisfacer la necesidad o el deseo.
- Pedir comporta un riesgo.
- En el peor de los casos comporta buscar nuevas salidas actualizadas a la situación creada.

MANEJAR LA FRUSTRACIÓN



- Cuando después de expresar, pedir o actuar emocionalmente no se obtiene lo que se necesita se pueden hacer varias cosas:
 1. Estancarse emocionalmente
 - La gestalt se queda abierta y activa.
 - La emoción se substituye.
 - Se refuerzan ciertas creencias (generalmente de Guión)
 - Sobreadaptarse, contradaptarse, inadaptarse.
 2. Salir de la situación y buscar lo que se necesita en otro lugar, con otras personas o en otra situación.
 - Esto, en general, no es posible cuando uno es un bebe o un niño
 3. Aceptar la situación si no es posible **realmente** obtener lo que se pide o lo que se busca.
 - Este es un proceso decisional y de elaboración de la frustración que implica un paso en el crecimiento personal y está al servicio de la Autonomía.

ACEPTAR LA REALIDAD



- En la **tristeza**, aceptar los límites de la condición humana.
 - Es un proceso existencial de crecimiento.
- En el **miedo**, aceptar nuestros límites propios.
 - Esto implica conocer los propios límites y aceptarlos.
- En la **rabia**, aceptar los límites del otro.
- En la **alegría**, aceptar el bien recibido y la alegría de vivir.

RESOLUCIÓN DE LA FRUSTRACIÓN



- El miedo y la tristeza, pasivizan.
- En la tristeza y el miedo necesitamos el apoyo o la participación del otro.
 - Necesitamos contar con el contacto del otro.
 - Nos llevan a conseguir una posición activa del otro, a contar con él para resolver la situación.
- Por el contrario la rabia activa a la persona.
- En la rabia no queremos contar con el contacto del otro sino que nos tenga en cuenta
 - Requerimos que haya por su parte alguna respuesta a nuestra acción enfadada para modificar la situación.
- Muchas personas que solo pueden sentir y expresar rabia no tienen permiso para contar con el otro.
 - Los mandatos implícitos pueden ser No te acerques, No pertenezcas o No confíes.

ESTADOS DE ÁNIMO



Bajo Deprimido Pesimista	Alto De Bienestar Optimista
--------------------------------	-----------------------------------

- Son respuestas emocionales a una situación horizontal en el sentido de prolongada en el tiempo y en alguna manera estable.

SENTIMIENTOS



Odio Desprecio Envidia-Celos Culpa Vergüenza	Amor Admiración Respeto Orgullo
--	--

- Son de un mayor grado de complejidad que las emociones.
- Los sentimientos no son reacciones a estímulos específicos en las situaciones.
- Surgen en las relaciones y las configuran. Nacen en la persona y se dirigen a las personas (o las cosas), en respuesta a la relación que se tiene con esas personas (o cosas). Están enraizados en las sensaciones y emociones que se experimentan en la relación de manera compleja.

EXPRESIÓN SENTIMENTAL



- Los sentimientos se expresan de manera muy subjetiva y personal.
- Los sentimientos requieren una conducta para manejar la relación que los motiva.
- En los sentimientos es importante el aprendizaje.
- La forma en que se sienten, se expresan y se actúan tienen relación con la forma en que se han vivido o visto y con la cultura del grupo de procedencia del individuo.
 - Alguien que no haya sido amado tendrá grandes dificultades para sentir y expresar amor, y alguien que haya sido amado probablemente amará de una forma parecida a como él fue amado.
- En la base de los sentimientos hay casi siempre alguna proyección.

INTELIGENCIA EMOCIONAL



- Tomar conciencia de lo que se siente,
- Tomar conciencia de su tono hedónico,
- Tomar conciencia de cómo se siente,
- Simbolizar lo que se siente de alguna manera (palabras, metáforas, símbolos abstractos,...etc.),
- Ejecutar un plan de acción efectivo para...
 - transformar la realidad,
 - negociar con los demás y
 - **satisfacer las necesidades y deseos.**