

¿Emoción o afecto?



3

"Porque es fuerte el amor como la muerte."

Cant 8,6

2 TÚ-AFECTIVIDAD Y SEXUALIDAD

3

¿Emoción o afecto?

“Porque es fuerte el amor
como la muerte ...”

Cant 8, 6



1 ¡Observa la siguiente fotografía!

- ¿Qué crees que ha pasado en esta instantánea?
- ¿Dónde tienen puesta la mirada los líderes políticos?
- ¿La mujer de rojo, les ha dejado indiferentes?
- ¿Ha provocado alguna respuesta en ellos? ¿Lo expresan de la misma manera?
- ¿Y el resto de las personas?



2 TÚ-AFECTIVIDAD Y SEXUALIDAD

3

¿Emoción o afecto?

2 Vamos a ver que pasa con estas situaciones que te pueden pasar a ti en tu vida:



Imagínate que estás en la ducha disfrutando del agua calentita y cantando a todo gas tu canción preferida, y de repente sientes la presencia de alguien al otro lado de la puerta. ¡Oh, no! Acabas de recordar que tu hermana había quedado con sus amigas...

¿Qué ocurre cuando sientes la presencia de alguien?
¿Sigues cantando a pleno pulmón?

Después de la ducha sales a la calle y hace un calor...¡38°! Al volver la esquina ves la tienda de helados donde solías ir de pequeño con tu abuelo. El escaparate está lleno de helados fresquitos, que desprenden humo de lo fríos que están.

¿Te quedas indiferente? ¿Qué provoca en ti la presencia del helado? ¿Y de esa heladería en concreto?



2 TÚ-AFECTIVIDAD Y SEXUALIDAD

3

¿Emoción o afecto?

3 En nuestra vida nos encontramos ante muchas situaciones, personas, incluso objetos que nos interpelan, que nos afectan y provocan una respuesta afectiva por nuestra parte.

Piensa en un ejemplo personal que haya producido o produzca en ti un afecto de:

- Un objeto: _____
- Una situación: _____
- Una persona: _____

El pensar en ese objeto ¿te produce algún sentimiento?

Cuando recuerdas aquella situación ¿surge en ti alguna emoción?

Al traer a la mente a esa persona ¿despierta alguna pasión?

Como ves, hemos hablado de 4 reacciones personales que puedes tener:

- AFECTO
- EMOCIÓN
- SENTIMIENTO
- PASIÓN

¿Puedes diferenciarlas? ¿Es difícil?

¡Sí, lo es!

Lo mismo que conocerse a uno mismo es difícil, pero precisamente los afectos, las emociones, los sentimientos y pasiones te pueden ayudar a conocerte mejor y a crecer como persona.

2 TÚ-AFECTIVIDAD Y SEXUALIDAD

3

¿Emoción o afecto?

Definir todos estos conceptos es verdaderamente difícil. Incluso los entendidos en estos temas no se ponen de acuerdo, ya que las diferencias entre unos y otros son muy sutiles.

No vamos a meternos en terreno de nadie, pero si aventurarnos a mostrar "estas reacciones" que vamos a denominar:

"MANERAS DE SENTIR DEL CORAZÓN"

El símil del corazón es siempre PERSONAL. No olvidemos que la persona es un TODO, con sus distintas dimensiones. La dimensión afectiva del ser humano no se puede separar de la corporal, de la social, espiritual e intelectual.

4 Vamos a imaginar que tu corazón es una DIANA como la que está representada a continuación, y que el centro de tu corazón es lo más íntimo y duradero:

SENTIMIENTOS

EMOCIONES



AFECTOS

PASIONES

Según tu criterio, intenta colocar cada uno de estas "maneras de sentir del corazón" en la diana, en función de lo explicado con anterioridad.

2 TÚ-AFECTIVIDAD Y SEXUALIDAD

3

¿Emoción o afecto?

5 Vamos a profundizar en cada "manera de sentir del corazón" y te pedimos que vuelvas a localizarlas en la diana.



La **EMOCIÓN** es una reacción inmediata que se produce ante una respuesta. Es poco duradera en el tiempo. Y se manifiesta externamente.

SENTIR DE MI CORAZÓN: "Mi corazón responde algo con rapidez, dura poco y se me nota físicamente. Los demás pueden ver cual es ese sentir".

El **SENTIMIENTO** es más bien un estado. Es más persistente y profundo, y su manifestación externa es muy escasa.

SENTIR DE MI CORAZÓN: "Mi corazón se da cuenta de cómo me encuentro en un determinado momento y los demás no tienen por qué enterarse, porque no se expresa en lo físico".

El **AFECTO** no es una respuesta individual, sino que entra en juego la relación con el otro de forma personal o a través de objetos y situaciones. Se establecen vínculos de unión con el otro.

SENTIR DE MI CORAZÓN: "Mi corazón queda afectado, tocado, y pueden surgir otras maneras de sentir".

La **PASIÓN** es una vivencia muy intensa y poderosa que es capaz de arrastrar en pos de sí a la persona a obrar. Es necesario poner en juego la voluntad y la razón.

SENTIR DE MI CORAZÓN: " Mi corazón queda invadido y me impulsa hacia un sentido. Además es necesario reposarlo con la razón y conducirlo con la voluntad".

2 TÚ-AFECTIVIDAD Y SEXUALIDAD

3

¿Emoción o afecto?

6 A continuación te mostramos una serie de sentimientos agrupados por distintas respuestas o emociones que puedes tener:

Calma: estar en paz, apacible, tranquilo, sereno, relajado, descansado, despejado, aliviado, calmado, sosegado, silencioso, quieto, apacible, neutral, tolerante, equilibrado, tranquilo, confiado, armonioso.

Placer: estar feliz, alegre, contento, satisfecho, orgulloso, flotante, radiante, pletórico, efusivo, excitado, gozoso, fascinado, afortunado, apacible, esperanzado, optimista, sensual, reconfortado, comunicativo, en armonía, encantado.

Interés: estar interesado, curioso, asombrado, sorprendido, intrigado, expectante, absorto, animado, ilusionado, entusiasmado, alerta, confiado, inspirado, motivado, involucrado, comprometido, decidido, seguro, despreocupado, desprendido.

Viveza: estar animado, contento, estupendo, encantado, entonado, divertido, jovial, vibrante, estimulado, saltando de alegría, emocionado, bien despierto, activo, vivo, vigoroso, aventurero, energético, impetuoso, fuerte, fortalecido, revitalizado, efusivo, dinámico, excitado, electrizado, decidido, refrescado, pletórico, realizado.

Seguridad: estar abierto, expansivo, dialogante, comunicativo, sociable, libre, despierto, ligero, receptivo, sensitivo, inspirado, vulnerable, vital, liberado, independiente, generoso, disponible, servicial, satisfecho, agradecida.

Apego: estar amistoso, cariñoso, acogedor, cálido, cordial, humilde, cercano, próximo, sensible, tierno, afectuoso, amoroso, apasionado, atraído, confiado, adorable, conmovido, compasivo, comprensivo, valorado, emocionado, privilegiado, reconocido, amado.

2 TÚ-AFECTIVIDAD Y SEXUALIDAD

3

¿Emoción o afecto?

¡Pueden ser de gran ayuda! Para conocerte, para comunicarte y para hacer las siguientes actividades.

Rabia: rabioso, estar molesto, disgustado, descontento, gruñón, frustrado, indignado, enfadado, malhumorado, enojado, irritado, harto, crispado, furioso, enfurecido, impotente, desesperado, hostil, violento, agresivo.

Tristeza: triste, estar apenado, conmocionado, consternado, desanimado, desilusionado, deprimido, preocupado, solitario, abatido, apagado, descorazonado, acongojado, melancólico, inconsolable, dolido, desesperado, indefenso, apático, indiferente, pesimista.

Dolor: estar frágil, sensible, vulnerable, dolido, herido, incapacitado, destrozado.

Disgusto: disgustado, estar descontento, distante, indiferente, frío, resentido, amargado, asqueado, indignado, rencoroso.

Miedo: estar temeroso, tembloroso, aterrorizado, espantado, con pánico, agitado, inseguro, incómodo, tenso, ansioso, nervioso, asustado, alarmado, angustiado, paralizado, aprisionado, inerte, amenazado, desamparado.

Confusión: confundido, estar confuso, enturbiado, preocupado, inseguro, desconfiado, indeciso, inquieto, contrariado, desconcertado, desorientado, perplejo, apagado, pensativo, perturbado, trastornado, agobiado.

Preocupación: estar incómodo, intranquilo, inquieto, impaciente, agitado, nervioso, agobiado, ansioso, tenso, angustiado, alarmado, alterado, abrumado.

Cansancio: estar cansado, aplastado, débil, perezoso, sin energía, desanimado, desmotivado, deprimido, fatigado, abatido, agotado, saturado, adormecido, aburrido, rutinario, impotente, decaído, exhausto.

2 TÚ-AFECTIVIDAD Y SEXUALIDAD

3

¿Emoción o afecto?

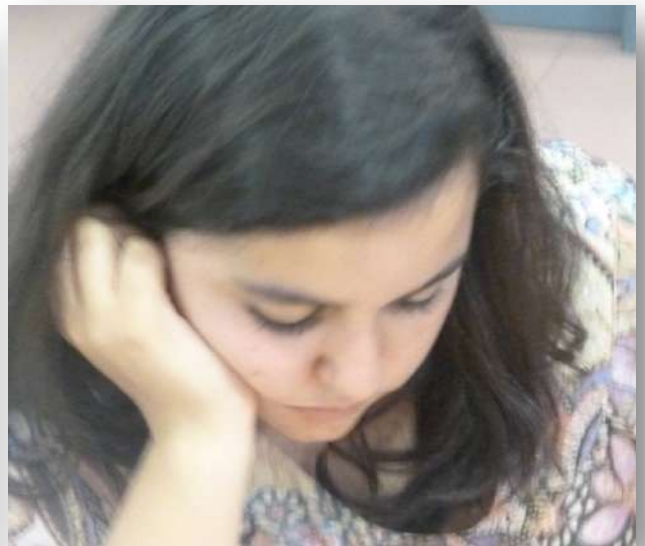
7 Observa las siguientes imágenes y escribe debajo la emoción que mejor la explica.



2 TÚ-AFECTIVIDAD Y SEXUALIDAD

3

¿Emoción o afecto?



EN LA CONSTRUCCIÓN DEL AMOR

2 TÚ-AFECTIVIDAD Y SEXUALIDAD

3

¿Emoción o afecto?



8 A continuación te mostramos cuatro situaciones. En ellas te pedimos que identifiques las emociones que te pueden producir, los sentimientos que te suscita cada situación, los afectos y si surge alguna pasión:

SITUACIÓN	¿Cómo me afecta?	¿Qué emoción tengo?	¿Qué sentimientos me produce?	¿Qué pasión me desata?
Mi mejor amiga me cuenta que ha conseguido la beca para ir juntas a Italia.				
Mi madre me cuenta llorando que le han despedido del trabajo.				
Un compañero compromete a toda la clase y nos ponen un castigo injusto.				
La persona que me gusta me invita a salir.				

2 TÚ-AFECTIVIDAD Y SEXUALIDAD

3

¿Emoción o afecto?

9 En el último minuto...¡¡GOOOOL!!! ¡España campeona!



Observa esta fotografía donde varias personas están festejando la victoria de la selección española de fútbol.

¿Qué sentimiento comparten?

¿Cuál es el motivo?

El motivo y el sentimiento es común para todos, pero la respuesta, ¿es igual?



EN LA CONSTRUCCIÓN DEL AMOR

2 TÚ-AFECTIVIDAD Y SEXUALIDAD

3

¿Emoción o afecto?

Describe la respuesta de cada uno. Intenta expresarlo con emociones y sentimientos que te transmita cada personaje.



1



2



4



3

Algunos lo celebran en silencio, otros a gritos. Algunos comparten un abrazo y otros saltan.

Si observas detenidamente la imagen, verás que prácticamente todo es movimiento y expresividad.

10 A continuación te mostramos una secuencia de la película "Prefiero el paraíso". Y pon en común con tus compañeros las siguientes ideas:

2 TÚ-AFECTIVIDAD Y SEXUALIDAD

3

¿Emoción o afecto?

¿Qué sentimientos aparecen en la secuencia?

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

Describe "las maneras del sentir del corazón de los personajes":

Padre Filippo _____

Alexandro _____

Hipólita _____

Chico _____



Ahora fíjate en la respuesta de cada grupo. ¿Actúan todos de la misma manera?

Grupo de Filippo: _____

Grupo de Alexandro: _____

EN LA CONSTRUCCIÓN DEL AMOR

2 TÚ-AFECTIVIDAD Y SEXUALIDAD

3

¿Emoción o afecto?

Observa el comportamiento de Alexandro:

¿Qué emoción reconoces?

¿Qué sentimientos crees que tiene?

¿Qué afecto le produce el Padre Filippo?

¿Se deja llevar por alguna pasión?

¿Qué le ha llevado a tener esa respuesta?

¿Su respuesta podría haber sido otra?

¿Crees que estamos determinados por nuestros sentimientos, emociones, afectos y pasiones?

¿Podemos conducir nuestras maneras de sentir del corazón?

¿Es importante conocer esas maneras de sentir y orientarlas para ser verdaderamente felices?



Adriano Braidotti

2 TÚ-AFECTIVIDAD Y SEXUALIDAD

3

¿Emoción o afecto?

11 No solo los demás me afectan, yo como persona también puedo provocar una respuesta afectiva en los demás.



¿Soy consciente de que mi presencia, mi forma de ser puede provocar una respuesta afectiva en el otro, en los demás?

¿Y mi sexualidad, mi cuerpo?, ¿puede provocar una atracción a los demás?

¿De qué manera?

¿Tengo conciencia de mi intimidad?

¿Qué sensaciones experimento ante la desnudez de mi cuerpo o de mis sentimiento más profundos?

El PUDOR es la virtud que me ayuda a proteger mi intimidad. Aparece de forma natural y se refiere no solo a la intimidad de mi cuerpo, sino también a la de mis sentimientos.

El pudor lo expreso:

- En la forma que tengo de vestir.
- En el lenguaje que utilizo tanto verbal como no verbal ya que mi cuerpo habla.
- En mis actitudes, lo que muestro y quiero mostrar de mí.

El pudor también hace referencia a conservar lo más íntimo para compartirlo con quien yo elija.

¿A quién quiero entregar mi corazón?

2 TÚ-AFECTIVIDAD Y SEXUALIDAD

¿Emoción o afecto?

3



Las emociones y los sentimientos en sí no son ni bueno ni malos. Surgen desde mi interior como respuesta a un estímulo, a una situación.

Es importante que sea capaz de reconocer esos sentimientos y emociones, y ponerles nombre, porque van a ayudarme a conocerme mejor: mi estado de ánimo, mi disposición en la vida. Los sentimientos me ayudan a conocerme, revelan mi interioridad, mi carácter, me hacen único e irreplicable.

Cuando entro en relación con el otro, esos sentimientos y emociones surgen como respuesta afectiva y pueden tocarme el corazón. La afectividad es una fuente de conocimiento que nos abre a la realidad.

Es vital que sea capaz de reconocer mis afectos y aprender a integrarlos con todas mis dimensiones como persona: la inteligencia, la voluntad, la libertad y la dimensión social y moral de mis actos. Así, mis actos y mi respuesta afectiva será beneficiosa para mí y para los demás. Podré amar lo bueno y lo bello. Reconocer el afecto como un camino para amar.

Mi afecto tiene que ir encaminado al otro, no cerrarme a mí mismo.

Lo mismo ocurre con las pasiones. Surgen de manera muy fuerte en mí. Las pasiones en sí no son ni buenas ni malas. Pero sí la respuesta. Son moralmente buenas cuando contribuyen a una acción buena, y malas en el caso contrario.

La bondad, la belleza están inscritas en mi corazón. Tengo que aprender a bucear en todas las maneras de sentir de mi corazón, descubrirlas y conducir las a mi felicidad y a la de los demás.