

AMIGOS  
EN EL AMIGO



# AMIGOS EN EL AMIGO



Misión Juvenil

P P C



# Índice

<b>Bloque 1: Retomando el camino</b>	<b>7</b>
Somos los que estamos	<b>8</b>
Mi vida en relación	<b>13</b>
<b>Bloque 2: Amigos en el Amigo</b>	<b>21</b>
Radiografía de la amistad	<b>22</b>
El lenguaje de la amistad	<b>28</b>
El mapa de las amistades	<b>32</b>
Las amistades de Jesús	<b>37</b>
<b>Bloque 3: Mis inseparables aliados</b>	<b>45</b>
Museo del enojo	<b>46</b>
Reconozco a mis aliados	<b>53</b>
Sentimiento y circunstancia	<b>58</b>
Mis aliados y sus familias	<b>64</b>
<b>Bloque 4: Mí, yo, los demás...</b>	<b>71</b>
Miedo a la sustitución	<b>72</b>
Ahora... ¡hay otro consentido!	<b>77</b>
Resolución de conflictos	<b>82</b>
Entre latidos y explosivos	<b>87</b>
<b>Anexos</b>	<b>93</b>
María, la amiga de Dios y de su pueblo: Adviento	<b>94</b>
Mis faltas como amigo: Cuaresma	<b>99</b>
La amistad resucitada de Jesús: Pascua	<b>106</b>
La herencia de Jesús: Pentecostés	<b>111</b>
<b>Bitácora</b>	<b>117</b>

# Mis inseparables aliados



## BLOQUE 3

# 1. Museo del enojo

«'Dios nos habla a través de la realidad', suele ser una afirmación cotidiana. Pero también es cierto que para descubrir a Dios preferimos poner los ojos 'afuera': en un lindo amanecer, en unas majestuosas montañas, en la ternura de un recién nacido. Nos cuesta trabajo poner los ojos 'dentro' y afirmar que Dios también nos habla a través de nuestros sentimientos, emociones y pasiones. Lo importante es lograr descifrar y comprender la invitación que Dios nos hace a través de nuestra vida afectiva.» (Grün y Dufner, 2004)

En el lenguaje bíblico encontramos diferentes formas de relación entre Dios y su pueblo; algunas de las más fuertes y profundas son expresadas con la intensidad y variedad de sentimientos que experimenta el ser humano en cualquier etapa de su vida. Sólo basta revisar Éxodo 3,7ss cuando Dios interviene en la historia al ver y escuchar el clamor de su pueblo; es un Dios que se conmueve ante los sentimientos y sufrimientos de la humanidad.



*Eres tú el responsable de lo que sientes. Sientes lo que piensas y puedes aprender a pensar diferentemente sobre cualquier cosa, si decides hacerlo.*

*Wayne W. Dyer*

*"Nuestras emociones son como oleadas de múltiples sentimientos, agradables o desagradables, que es interesante poder identificar y diferenciar. El interés de identificar nuestro sentimiento radica en que nos informa sobre nosotros mismos invitándonos a identificar nuestras necesidades. El sentimiento funciona como una luz que parpadea en un cuadro de mandos: nos indica si una función se realiza o no, si una necesidad es o no satisfecha." (D'Ansembourg, 2003: 33)*

Identificar los sentimientos, con su causa y expresión promueve un discernimiento genuino, pues se hace desde lo más profundo del ser humano.

*"En cada sentimiento y emoción se da una revelación de lo que tengo dentro de mí. Es una autorrevelación. El único error negativo es aquel del cual no aprendemos nada. Es muy importante caer en la cuenta de que cada reacción emocional nos está diciendo algo de nosotros mismos.*

*Si quiero conocer algo de mí mismo, por ejemplo mis necesidades, mi autoimagen, mi sensibilidad, mi programación psicológica y mis valores debo escuchar muy sensitivamente mis emociones." (Valdez, 2005: 33)*

Si queremos hacerle espacio a la experiencia de Dios, hemos de trabajar en nuestra vida interior. ¿Y qué más interior que nuestros sentimientos?

Hay que puntualizar que **los SENTIMIENTOS no son NI BUENOS NI MALOS**, simplemente ¡SON! Existen, se expresan, nos mueven...

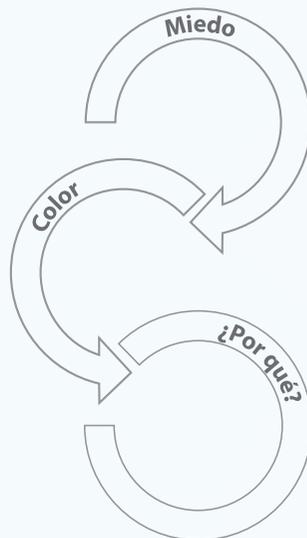
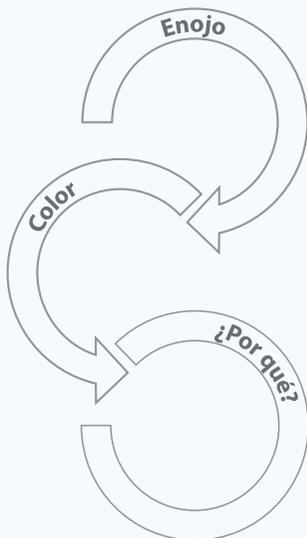
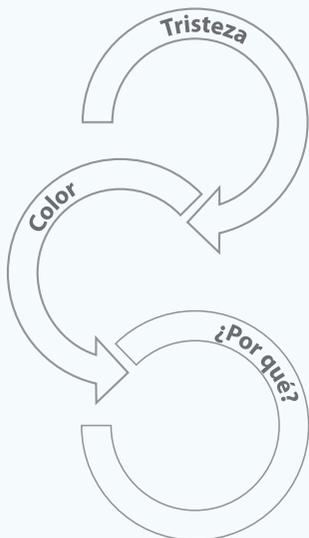
La tristeza y el enojo son sentimientos catalogados como "malos" y lo "malo" no es lo que sentimos sino lo que hacemos con ello.

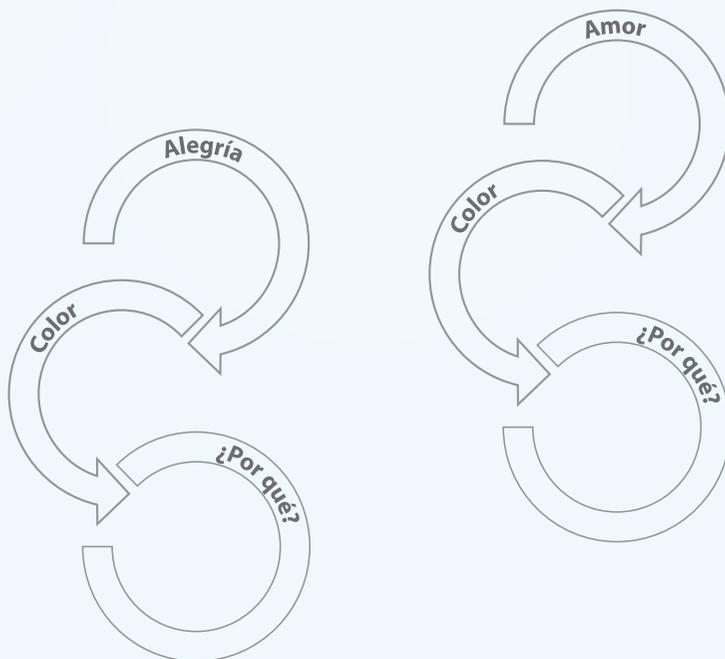


**CONECTA**

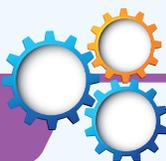
## El color de los sentimientos

► Escribe en los círculos el color con el que relacionas cada sentimiento y la razón por la que lo haces. Ilumina el contorno con el color que elegiste.





## DALE VUELTAS



## El que se enoja...

El enojo es una emoción básica, primaria y universal. Está presente en todos los seres humanos, independientemente de su cultura. Es decir, que tiene carácter innato, y su presencia se debe a una necesaria función adaptativa. Algunos autores explican la aparición del enojo como reacción del organismo al percibir que no puede conseguir una meta o satisfacer una necesidad. Todas las emociones son observables por los cambios fisiológicos que provocan; por ejemplo, el enojo, comúnmente, va acompañado del incremento de la frecuencia cardiaca, tensión muscular, principalmente en la quijada, brazos, estómago. Se ha verificado que el enojo va acompañado de la sensación de perder el control.



“El enojo se define como una experiencia interna afectiva que puede variar de intensidad y cronicidad y puede hacer referencia a la experiencia del momento (estado de enojo) o a estar propenso a vivenciar el enojo a través del tiempo y las situaciones (estado-rasgo).

Cuando una persona se siente enojada, tiene la posibilidad de expresar el enojo de una manera tranquila, ofreciendo soluciones para resolver el problema, sin embargo ésta no es una manera común de expresarlo, ya que se han aprendido otras formas de comportamiento para ello, como maltratar a personas u objetos, verbal o físicamente.” (Mendoza, 2011)

Lo que nos parece urgente es aprender a que nuestro enojo no se convierta en violencia; se ha comprobado que la “violencia, interiorizada o exteriorizada, es consecuencia de una carencia de vocabulario, es expresión de una frustración que no encuentra palabras para manifestarse.” (D'Ansembourg, 2003)



## Museo del enojo

Vamos a ponerle palabras al enojo, pero nuestras propias palabras, para que nuestra vida interior tenga lenguaje propio.

- Escribe una lista de las cosas que te “molestan” y otra de lo que te “enoja”. Recuerda que hay cosas que a ti te pueden simplemente molestar, a otra persona le pueden enojar y es válido.

Me molesta...



Me enoja...



---

---

---

---

---

---

---

---

¿Qué haces cuando te enojas? ¿Golpeas, gritas, te encierras, haces berrinche? ¿Quién controla a quién: el enojo a ti o tú a él?

¿Cuándo estás enojado puedes identificar cómo se pone tu cuerpo? ¿Dónde sientes el enojo? ¿Cómo te enojas? Si le preguntaras a alguien cercano respecto a tu manera de enojarte ¿coincidiría con la manera en que tú dices que lo haces?

Si puedes identificar la reacción de tu cuerpo ante este sentimiento, probablemente sea más fácil controlarlo. Detrás del enojo hay una petición, una voz interna se está levantando y te pide ser escuchada. Paradójicamente el enojo quiere que escuches una necesidad, o un atropello sufrido a tu dignidad, o una herida; pero si no logras escuchar sus peticiones el enojo terminará imponiéndose a la necesidad que la originó y puede perderse en la agresión o violencia.

- ▶ Escoge de tu lista lo que más te enoja. Plasma, simbólicamente, en un dibujo, la manera en que lo haces.



- ▶ Toma tu dibujo, obsérvalo y reflexiona en silencio las preguntas que te hará tu guía. Escribe tu reflexión:

A large, empty, rectangular box with a wavy, scalloped border. The box is intended for writing a reflection on the drawing.

**No** se trata de que **anules** tu enojo ni que lo niegues o lo evites, **sino** de que lo escuches y lo dejes expresarse de manera **sana**.

# CELEBRAMOS



► Recitamos juntos la siguiente oración:

## Hazme un instrumento San Francisco de Asís

*Señor, haz de mi un instrumento de tu paz.  
Que donde haya odio, yo ponga el amor.  
Que donde haya ofensa, yo ponga el perdón.  
Que donde haya discordia, yo ponga la unión.  
Que donde haya error, yo ponga la verdad.  
Que donde haya duda, yo ponga la fe.  
Que donde haya desesperación, yo ponga la esperanza.  
Que donde haya tinieblas, yo ponga la luz.  
Que donde haya tristeza, yo ponga la alegría.  
Oh Señor, que yo no busque tanto ser consolado, cuanto consolar,  
ser comprendido, cuanto comprender,  
ser amado, cuanto amar.  
Porque es dándose como se recibe,  
es olvidándose de sí mismo como uno se encuentra a sí mismo,  
es perdonando, como se es perdonado,  
es muriendo como se resucita a la vida eterna.*

► Medita en casa esta oración: qué situaciones o acciones de las que menciona pueden provocar enojo, y cuáles pueden ayudar a mitigar o solucionar las situaciones de conflicto.

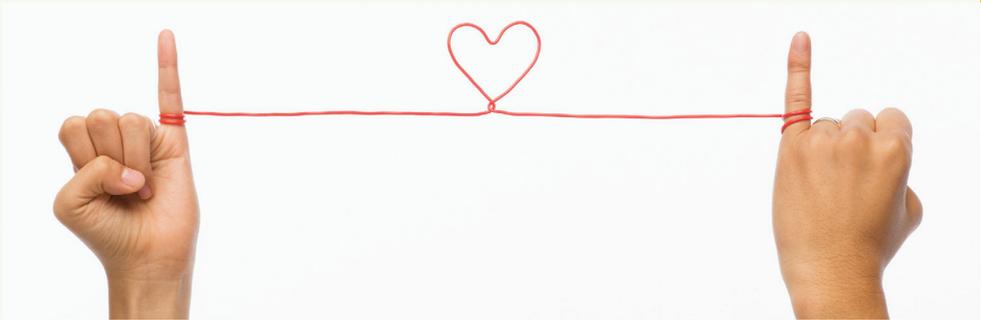
## NO PIERDAS LA PISTA

- \* Analizo y reconozco cómo vivo el enojo y la manera en que lo manifiesto.
- \* Conozco y respeto la expresión del enojo de los demás miembros del grupo.
- \* Aprendo a trabajar mi enojo desde una propuesta cristiana.

# 2.

## Reconozco a mis aliados

Es sabido que desde la antigüedad, algunas personas han usado estrategias de “alianza” con quienes podían ayudarles a resolver algún problema común, pero también hubo algunas que llegaron a hacerse aliados con personas que en determinado momento podrían perjudicarles. Tener aliados beneficiaba a todos, porque se evitaban peleas innecesarias y se conservaban las fuerzas para enfrentar a los verdaderos enemigos. Siendo los aliados la fuerza que empujaba a la acción o a la defensa.



*“Las emociones y los sentimientos son muy importantes para nuestra vida y para conocernos. Sin embargo, no pensemos que es lo único que tenemos. Tú y yo somos mucho más que nuestras emociones. Tenemos cabeza para conocer, para tomar decisiones, para aceptar o rechazar ideas. Además tenemos la voluntad, el corazón para amar y pertenecerle a alguien, para ser comprometidos y leales.*

*A pesar de que son tan importantes para la comunicación, nuestras emociones no son las que toman las decisiones.*

*También es cierto que mis valores, mis creencias y metas en la vida son más importantes que mis sentimientos, pero únicamente cuando digo cómo me siento ante mis valores, creencias y metas seré capaz de percibir mi originalidad o singularidad. Sin los sentimientos no podemos conocer a las personas.” (Valdéz, 2005:28-29)*

Los sentimientos son como aquellos aliados que nos impulsan a actuar de distintas maneras o nos protegen de situaciones que sentimos amenazantes. En la adolescencia es difícil identificar los sentimientos, debido a su intensidad, variedad y polaridad.

Consideramos importante y necesario ofrecer estrategias de reconocimiento, valoración y aceptación de los sentimientos y emociones; tanto en la manera personal de vivirlos y expresarlos, como en las relaciones interpersonales.



## La tristeza y la furia



En un reino encantado donde los hombres nunca pueden llegar, o quizás donde los hombres transitan eternamente sin darse cuenta...

En un reino mágico, donde las cosas no tangibles, se vuelven concretas...

Había una vez...

Un estanque maravilloso.

Era una laguna de agua cristalina y pura donde nadaban peces de todos los colores existentes y donde todas las tonalidades del verde se reflejaban permanentemente. Hasta ese estanque mágico y transparente se acercaron a bañarse, haciéndose mutua compañía, la tristeza y la furia.

Las dos se quitaron sus vestimentas y desnudas, las dos, entraron al estanque.

La furia, apurada (como siempre está la furia), urgida -sin saber por qué- se bañó rápidamente y más rápidamente aún salió del agua. Pero la furia es ciega, o por lo menos, no distingue claramente la realidad, así que desnuda y apurada, se puso, al salir, la primera ropa que encontró...

Y sucedió que esa ropa no era la suya, sino la de la tristeza... Y así vestida de tristeza, la furia se fue.

Muy calma, y muy serena, dispuesta como siempre, a quedarse en el lugar donde está, la tristeza terminó su baño y sin ningún apuro (o mejor dicho sin conciencia del paso del tiempo), con pereza y lentamente, salió del estanque.

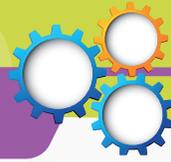
En la orilla encontró que su ropa ya no estaba. Como todos sabemos, si hay algo que a la tristeza no le gusta es quedar al desnudo, así que se puso la única ropa que había junto al estanque, la ropa de la furia.

Cuentan que desde entonces, muchas veces uno se encuentra con la furia, ciega, cruel, terrible y enfadada, pero si nos damos el tiempo de mirar bien, encontramos que esta furia que vemos, es sólo un disfraz, y que detrás del disfraz de la furia, en realidad... está escondida la tristeza.

*Jorge Bucay*



## DALE VUELTAS



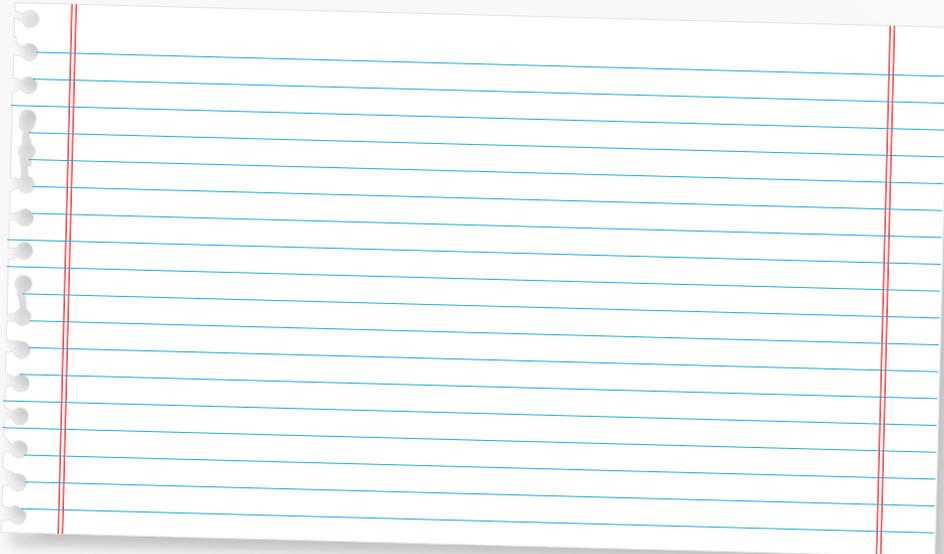
# Oda a la tristeza

La tristeza no es mala, como ningún sentimiento, lo importante es saber qué nos quiere decir ese sentimiento y qué podemos hacer con él. Claro que a veces no nos gusta estar tristes, y hay momentos para expresar los sentimientos. Una persona que está en una boda o en una fiesta pues sería un “aguafiestas” si se sienta en la orilla de un salón y se pone a llorar desconsolado... O en un funeral, no sería de respeto que alguna persona se pusiera a cantar canciones inapropiadas al suceso o al sentir de los familiares, o echar porras o reír a carcajadas.

Seguramente todos nos hemos sentido tristes en algún momento de la vida. Reconocer nuestra tristeza nos ayudará a no ponernos furiosos y de mal humor haciendo o diciendo cosas que no queríamos. Si no reconocemos nuestros sentimientos, es más fácil que nos enfermemos.

Por eso, es bueno reconocer lo mucho que nos ayuda la tristeza a darnos cuenta que hay algo en nuestra vida que puede cambiar y estar mejor. Nos hace ver que necesitamos ayuda, o que algo nos hace falta. La tristeza no quiere quedarse para siempre con nosotros, porque se transformaría en “depresión”, sino simplemente ayudarnos a ver más allá de lo que estamos viviendo. Por eso, la tristeza necesita ser reconocida y no evitada o negada.

- Formen 4 equipos. El guía asignará a cada equipo una actividad. Utiliza el siguiente espacio para realizarla.





## Un cóctail de sentimientos

“Todos nosotros podemos leer los diferentes estados afectivos en los rostros de las personas que los experimentan. Esto significa que toda afección genera sensaciones físicas, comportamientos observables. Lenguaje no verbal, recuerdos, ideas...” (Olivera, 2007)

- Vamos a “conocer nuestra manera de sentir”. Para hacer este ejercicio se necesita silencio. Se te mostrará una imagen, a partir de ella debes identificar en tu cuerpo la sensación que te produce, el sentimiento con el que relacionas tal sensación y el recuerdo (idea) que te evoca. Anótalo.

	Fig. 1	Fig. 2	Fig. 3	Fig. 4
Sentimiento				
Recuerdo o idea				
Cuerpo				



## Filipenses 2, 1-2.4

*Si de algo vale un aviso en nombre de Cristo, si de algo sirve una exhortación nacida del amor, si vivimos unidos en el Espíritu, si ustedes tienen un corazón compasivo, llévenme de alegría teniendo unos mismos sentimientos, compartiendo un mismo amor, viviendo en armonía y sintiendo lo mismo. Que no busque cada uno su propio interés, sino el de los demás. Tengan, pues, los sentimientos que corresponden a quienes están unidos a Cristo Jesús.*

### NO PIERDAS LA PISTA

- \* Identifico la manera en que puedo confundir algunos sentimientos.
- \* Comprendo que los sentimientos tienen una resonancia corporal.
- \* Reconozco la manera en que influyen la imaginación y el recuerdo en la evocación de algunos sentimientos.

# 3.

## Sentimiento y circunstancia

En muchas ocasiones hablamos según los grandes principios, pero actuamos según los grandes sentimientos.

*Benjamín González Buelta S.J*



Es común escuchar a personas quejándose de algunos fracasos personales diciendo que fueron las circunstancias las causantes de dicho fracaso, que si éstas hubieran sido otras, el resultado hubiera sido mejor.

Todas las personas podemos hacer una lista interminable de lo que conforma ese conjunto de todo, como son las situaciones, personas, lugares, cultura, deberes, educación, expectativas, economía, clima...

Sería imposible pensar que todas estas circunstancias no nos afectan. Que somos invulnerables al impacto ambiental y a las reacciones de los demás, al tráfico de la ciudad, al calor o al frío, a las normas de un lugar, a la cultura de nuestro pueblo. Todo este conjunto de todo nos afecta, influye y delimita, pero no nos condena o determina, como si nuestra libertad y capacidades personales de discernimiento y voluntad no tuvieran ninguna fuerza ni palabra.

*“Los estímulos que llegan a los sentidos sin interrupción son a veces tan fuertes e impactan la afectividad de tal manera que el pensamiento queda paralizado, o son tan sutiles que no percibimos el camino que van haciendo dentro de nosotros, cómo van impregnando la afectividad, cómo se apoderan de nuestras decisiones y de nuestra vida.*



*Necesitamos una afectividad que no esté disuelta en el océano de los estímulos, ni atada a las ideologías, ni anestesiada ante el dolor humano, ni desencantada con este mundo, como si a Dios lo hubiera agotado el amor y la imaginación para transformar la realidad.” (González B, 2010)*

Cada día nos damos cuenta de la urgencia de educar y educarnos en el discernimiento y voluntad, para que las circunstancias no nos arrollen a vivir de una manera que no queremos vivir, para responder a estímulos con la conciencia despierta y la inteligencia necesarias que nos ayuden a humanizarnos. El camino es el autoconocimiento:

*“En el proceso de conocernos a nosotros mismos tenemos que aprender a ser muy abiertos para aceptar todas nuestras reacciones emocionales. Y ante todo aceptar que nadie puede causar emociones en los demás, aunque nos sentimos mejor culpando a los demás de nuestras emociones. La verdad es que tú no me puedes hacer nada. Solamente estimulas o despiertas las emociones que tengo adormecidas dentro de mí.” (Valdéz, 2005)*



**CONECTA**

## **Mi sentimiento habla...**

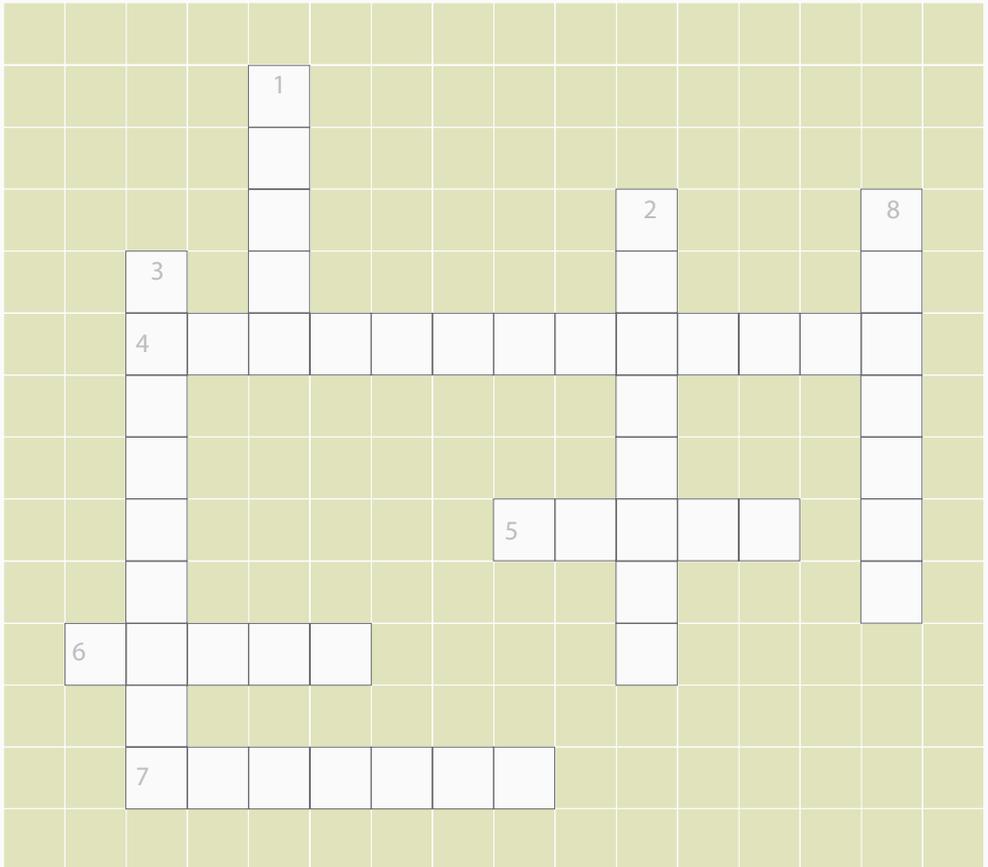
*Los sentimientos son estados anímicos que se expresan a través de nuestro cuerpo. Te proporcionamos los efectos corporales que acompañan ciertos sentimientos, tu tarea será descubrir de qué sentimiento estamos hablando. Escríbelas en el crucigrama según corresponda.*

## Verticales

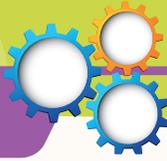
1. Cuando se siente \_\_\_\_\_ los hombros parecen más pesados, duele la cabeza y el pensamiento no deja de atormentar con su recuerdo...
2. La \_\_\_\_\_ se experimenta con debilidad en el cuerpo, opresión en el pecho, un nudo en la garganta y con agua en los ojos.
3. Con la cara sonrojada y la cabeza agachada..., sabemos que alguien siente \_\_\_\_\_.
8. La \_\_\_\_\_ se manifiesta con aplausos, gritos y porras.

## Horizontales

4. Sabes que experimentas \_\_\_\_\_, cuando se sienten "mariposas" en el estómago, las mejillas se sonrojan, hay sudoración y la lengua te traiciona (esto es: dices cosas que no querías o no deberías decir).
5. El \_\_\_\_\_ es acompañado por debilidad en las piernas, palpitaciones en el corazón y la sensación de falta de aire.
6. Si observas a alguien con \_\_\_\_\_ tendrá las manos apretadas con fuerza, apretadas las mandíbulas y energía.
7. Alguien con \_\_\_\_\_ siente mucha energía y tiene una gran sonrisa en los labios.

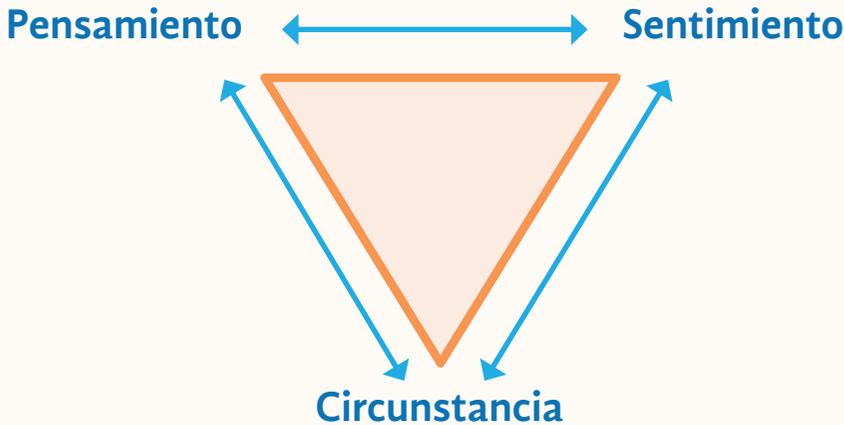


## DALE VUELTAS



# Todo está ligado

Según Bernardo Olivera, existe una interrelación entre pensamiento, sentimiento y circunstancia, cuando alguna de ellas es modificada, se modifican las otras dos. Por ejemplo, si alguien amanece pensando que va a perder su trabajo, ese pensamiento empezará a generar tristeza y angustia. Sería diferente, si esa persona al despertarse se imagina que tendrá un buen día, que no hay razón por la que vaya a perder su trabajo, seguramente empezará a sentirse con esperanza y ganas de irse a trabajar. Y diferente sería, si esa persona ni se imagina que puede perder su trabajo, va con entusiasmo a trabajar y resulta que al llegar, le informan que hay corte de personal y que a él le tocó... Ahora las circunstancias modifican el pensamiento y los sentimientos iniciales, y el entusiasmo puede transformarse en temor y angustia.



## MANOS A LA OBRA



# Dueño de mis circunstancias

Mateo 15, 21-28

¿Jesús modificó su acción afectado por las circunstancias o sentimientos de los demás?

- Escribe, guiado por las siguientes preguntas, los sentimientos, pensamientos y circunstancias que afectaron tu día desde temprano.



- Utiliza lo que has aprendido hasta ahora para analizar las siguientes citas:

Mc 14, 32-42

Lc 9, 46-50

---

---

---

---

---

---



## En busca de Dios Teilhard de Chardin

*¡Te necesito, Señor, porque sin Ti mi vida se seca! Quiero encontrarte en la oración, en tu presencia inconfundible, durante esos momentos en los que el silencio se sitúa de frente a mí, ante Ti.*

*¡Quiero buscarte! Quiero encontrarte dando vida a la naturaleza que Tú has creado; en la transparencia del horizonte lejano desde un cerro, y en la profundidad de un bosque que protege con sus hojas los latidos escondidos de todos sus inquilinos.*

*¡Necesito sentirte alrededor! Quiero encontrarte en tus sacramentos, en el reencuentro con tu perdón, en la escucha de tu palabra, en el misterio de tu cotidiana entrega radical.*

*¡Necesito sentirte dentro! Quiero encontrarte en el rostro de los hombres y mujeres, en la convivencia con mis hermanos; en la necesidad del pobre y en el amor de mis amigos; en la sonrisa de un niño y en el ruido de la muchedumbre.*

*¡Tengo que verte! Quiero encontrarte en la pobreza de mi ser, en las capacidades que me has dado, en los deseos y sentimientos que fluyen en mí, en mi trabajo y mi descanso y, un día, en la debilidad de mi vida, cuando me acerque a las puertas del encuentro cara a cara contigo.*

## NO PIERDAS LA PISTA

- \* Reconozco cómo se manifiestan algunos sentimientos a través de la resonancia corporal.
- \* Tomo conciencia de la relación: sentimiento- pensamiento- circunstancia, en mi vida personal.
- \* Identifico esta triada de relaciones en mi propia vida y modifico sus reacciones.
- \* Analizo un texto bíblico a partir de la propuesta teórica.

# 4.

## Mis aliados y sus familias

No es ninguna novedad afirmar que todos los seres humanos tenemos una biología similar, de la misma manera podemos decir que los sentimientos son parte esencial de las personas y que no existen personas sin sentimientos. Aunque el modo de expresarlos varíe de unas a otras.

“Los sentimientos son reacciones absolutamente normales, sorprendentes porque aparecen sin pedirnos permiso, cuando nos damos cuenta es porque nuestro cuerpo y pensamiento nos reportan su presencia. Aunque todos sentimos, no todos sentimos igual.

Cada persona, por su manera de pensar, la educación recibida y su personalidad tiene un modo particular de sentir.” (Valdéz, 2005)

El reto consiste en aprender a distinguir nuestros sentimientos, en ponerles nombre, en ampliar nuestro vocabulario, no es lo mismo sentir miedo que sentir terror, aunque los dos sentimientos tengan una base común.

A veces creemos que lo más personal es el modo de pensar. Pero las ideas, los valores que queremos vivir, no son nuestros, sino que los aprendimos de los demás y los vamos asumiendo hasta apropiarnoslos. Lo que sí es auténticamente nuestro, es nuestra manera de sentir. Por eso, para conocernos a nosotros mismos y acercarnos al conocimiento de los demás es necesario aprender cómo es nuestra manera concreta de sentir y de expresar lo que sentimos. Los sentimientos no son malos, al contrario, son la fuente que nos da elementos certeros de nuestros deseos, personalidad y manera de ser.

En la antigua tradición monástica se insistía que

*“El camino hacia Dios de los antiguos monjes pasaba por la propia realidad. Encontrar a Dios suponía haberse encontrado previamente a sí mismos. Antes de aprender el monje a orar sin dividirse y a identificarse con Dios en la contemplación, necesita familiarizarse con sus propios sentimientos. Tiene que bajar primero a su propia realidad para subir después a Dios.” (Grün, 2004)*

Algún día, en cualquier parte, en cualquier lugar indefectiblemente **te encontrarás a ti mismo**, y ésa, sólo ésa, puede ser la más feliz o la más amarga de tus horas.

Pablo Neruda



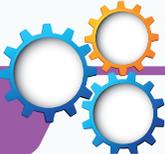


## CONECTA

# Mi vida emocional...

- Hagan equipos de tres o cuatro personas. Compartan:
- ¿Cómo han aprendido a expresar ciertos sentimientos como el amor, miedo, enojo y tristeza?
  - ¿Quién les ha enseñado a identificarlos y a expresarlos?
  - ¿Se parece al modo en que expresan sus sentimientos al de algún otro miembro de su familia? ¿A quién?
  - ¿Qué sentimientos son más difíciles de expresar en tu familia?

Es muy importante aprender a identificar cómo expresamos y vivimos los sentimientos. Mientras más amplio sea nuestro vocabulario, más fácil será tomar conciencia de nuestro estado emocional y en consecuencia, actuar con más responsabilidad.



## DALE VUELTAS

# Las familias de los sentimientos

“Los caminos más frecuentes por los que transita la afectividad son los sentimientos o emociones. Ellos son como el puente entre los instintos y la inteligencia, son como el subsuelo de nuestra vida personal y las raíces de nuestra conducta. Los sentimientos o emociones, al igual que los otros estados afectivos pueden tomar diferentes formas. Los padres de la Iglesia los reducían a cuatro: amor, alegría, temor y tristeza. La lista se podría alargar, pero es verdad que sólo algunos pocos sentimientos pueden considerarse primordiales o cabezas de familia.” (Olivera, 2007: 16)

► A continuación presentamos la cabeza de la familia de una lista de sentimientos que expone Olivera; escribe, con ayuda de tu guía, los sentimientos que corresponden a cada familia:

**Amor**

**Sorpresa**

**Aversión**

**Vergüenza**

_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____

**Ira**

**Tristeza**

**Miedo**

**Alegría**

_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____

## MANOS A LA OBRA



# Museo sentimental de cera

“La teoría de la expresión facial de las emociones se basó en Charles Darwin, quien sugirió que la expresión facial de las emociones era un mecanismo innato que sirve a los animales para comunicar sus estados emocionales. S. S. Tomkins modificó esta idea al afirmar que sólo los músculos faciales responden innatamente a ciertos tipos de situaciones emocionales. Este autor demostró que las expresiones faciales son similares en todo el mundo para expresar miedo, ira, tristeza, alegría o enojo, y que no se usan para comunicar estados internos, sino que son reacciones a un grupo de estímulos. Para él, la retroalimentación de los músculos desencadena tanto la excitación autónoma como los sentimientos o expresiones subjetivas relacionadas con



la emoción; estas respuestas musculares deben estar codificadas y contenidas en los genes; el cuerpo reacciona en forma innata y el organismo interpreta estas respuestas como emociones. Este tipo de expresiones han sido estudiadas en forma intensa por los actores, que usan en sus representaciones las expresiones que son mundialmente conocidas por cada emoción” (García, 1999: 113)

► En el siguiente recuadro escribe qué sentimiento representó cada equipo

**EQUIPO 1**

**EQUIPO 2**

**EQUIPO 3**

**EQUIPO 4**

• ¿Para qué nos sirve relacionar la postura física con los sentimientos o emociones?

► Escoge 4 sentimientos, uno de cada familia y responde a qué o a dónde (actitudes, decisiones) te han llevado cuando eres consciente de dichos sentimientos en tu vida:

**Sentimiento**

**Me ha llevado a...**


No hay respuestas malas ni buenas, son tus respuestas y eso es lo importante.

## CELEBRAMOS



Nuestros sentimientos –todos– nos acercan a Dios, y cuando los reconocemos nos pueden acercar asertivamente a los demás. Dejemos que nuestros sentimientos nos acerquen más a Jesús, nuestro Amigo, y a nosotros mismos. Porque todo aquello que nos lleve al autoconocimiento nos da la posibilidad de descubrir la presencia de Dios en nuestra vida, en nuestro interior. Sólo así aprendemos a vivir en comunidad.

“Nadie puede ser feliz en soledad, manteniendo una postura egoísta ante el mundo que le rodea. La convivencia abierta y la generosidad son las características que irán dando calidad a las relaciones personales con los otros, hasta desembocar en la amistad. La amistad es, pues, un postulado necesario para alcanzar el deseo más profundo del ser humano: la felicidad.

La amistad es un valor que enriquece al ser humano y promueve a la persona, que se encuentra con la responsabilidad, libremente asumida, de comunicar e intercambiar con palabras los sentimientos y las convicciones, de sentir en profundidad la armonía del afecto que experimentamos en el encuentro cordial e íntimo con los verdaderos amigos.” (Cortés, 1998)

Jesús es nuestro amigo más íntimo, más fiel, más compañero que podemos tener. En la celebración de hoy vamos a poner en el corazón de nuestro Amigo, todos los sentimientos descubiertos en los temas de este bloque y dejarnos amar por Él para aprender a amar como Él.



- A continuación presentamos la cabeza de la familia de una lista de sentimientos que expone Olivera; escribe, con ayuda de tu guía, los sentimientos que corresponden a cada familia:

Sentimiento	¿Qué le dirías a Jesús de su manera de sentir?	¿Qué te dice Jesús ante tu manera de sentirte? ¿A qué te invita?
<b>IRA</b> Mateo 11, 20-24 Marcos 8, 11-21 Marcos 11, 15-16		
<b>ALEGRÍA</b> Mateo 11, 25ss		
<b>AMOR</b> Juan 11, 28-35 Juan 8, 1-11 Juan 15, 9-13		
<b>AVERSIÓN</b> Marcos 8, 31ss Marcos 7, 24-30 Mateo 21, 18-20		
<b>TRISTEZA</b> Lucas 19, 41-44 Marcos 8, 1-3 Marcos 3, 1-6		
<b>VERGÜENZA</b> Mateo 27, 27-30		
<b>MIEDO</b> Marcos 14, 32-38 Marcos 15, 33-34		
<b>SORPRESA</b> Marcos 12, 41-44 Lucas 17, 11-19		

## NO PIERDAS LA PISTA

- \* Reconozco la diferencia entre los sentimientos, y conozco las familias en que se pueden agrupar y la manera en que intervienen en sus decisiones.
- \* Expreso, a través del cuerpo, los sentimientos y reconozco los de los demás.
- \* Oro por mis sentimientos y agradezco a Dios mi vida emocional.

# AMIGOS EN EL AMIGO



**AMIGOS**  
**EN EL AMIGO**

ISBN 978-607-7983-75-0



895400119112

9 786077 198375 0

[www.misionjuvenil.mx](http://www.misionjuvenil.mx)



@ppceditorial



PPC Editorial.México

