

Juan Antonio Sáez González.  
24 de abril de 2022

# La felicidad

## Los sentimientos...

¡Vale! Lo que te pido no es fácil, pero nadie dijo que lo fuera. Tampoco es rápido, pero si te paras a observar, las mejores cosas que nos pasan en la vida no son rápidas y generalmente nos requieren cierto esfuerzo.

Vayamos por partes. Los sentimientos no van a ser nuestro enemigo. Sí, es cierto que esto lo vas



a oír y a leer en un montón de libros, pero el problema no está en sentir, sino en saber qué se siente en cada momento.

Efectivamente, el control emocional y de nuestros sentimientos nos va a ayudar bastante en nuestra vida, pero tampoco te pido seas un robot frío y seco.

Entendamos primero que es eso de sentir. Seguro que hay cantidad de definiciones por ahí muy técnicas y correctas sobre lo que son las emociones y sobre lo que son los sentimientos. También hay cantidad de libros que te van a indicar cómo sentir cada cosa que va a pasar. Ya

te digo yo, que no vamos a necesitar nada de eso.

Empecemos por definir el sentimiento como un efecto particular de cada persona, personal y generalmente transferible, provocado por una estimulación que puede ser externa o interna.

Si te das cuenta, la definición así planteada nos indica que necesitamos al menos una persona, al menos un momento, al menos una situación y al menos una reacción. Pero que no necesariamente tiene que ser por una persona, por una situación, por un momento y no necesariamente se puede expresar de una manera unitaria.

Esto, que parece complejo se puede sintetizar comprendiendo que cada persona siente lo que sabe sentir en función de lo que puede sentir, que a su vez es una composición de sus circunstancias y de sus experiencias.

## ¿El pasado importa?

Yo no soy mucho de echar en cuenta el pasado, sin embargo, en este caso sí nos puede explicar qué estamos sintiendo y cómo lo estamos haciendo.



El pasado va a ser importante porque los sentimientos son subjetivos. Desde esta

perspectiva, un fracaso amoroso o un logro no va a ser igualmente vivenciado por dos personas distintas. Incluso quedará más claro si observamos cómo hay personas a las que la música clásica les baja el estado de ánimo y cómo hay otras personas a las que les da alegría.

El pasado también va a importar porque nuestros recuerdos dependen de nuestro estado de ánimo. Pero no solo de nuestro estado de ánimo en este momento, sino de nuestro estado de ánimo en el momento de producirse el hecho.



### **Los blancos, los negros, los grises...**

En esto de los sentimientos vamos a observar cómo la mayoría de las personas conocen los sentimientos por contraposición.

Es decir, saben que lo malo es lo contrario a lo bueno y lo feliz a lo desdichado, sin embargo hay cantidad de matices entre esta polaridad.

De hecho, esta polaridad que podemos encontrar en absolutamente todos los aspectos de nuestro día a día es algo que nos puede generar bastante incomodidad ya que venimos muy

acostumbrados a plantearnos cómo ha sido el día o cómo han sido las actividades y la valoración que hacemos es generalmente: “buena o mala”.

Yo te planteo que empieces a comprender las tonalidades de gris. Esto significa que seas capaz de separar un día en diversos periodos, por ejemplo en cuatro periodos y que te propongas objetivos para cada uno de esos periodos.

Si consigues cumplir esos objetivos por periodo, tu día entenderemos que será bueno, si por el contrario no cumplimos los objetivos de un periodo pero si conseguimos los objetivos de los otros tres periodos, también entenderemos el día como bueno.

### **La herramienta...**

Lo que te estoy proponiendo es bastante sencillo pero debe hacerse con precisión para que tenga la efectividad requerida.

Si vas a elegir cuatro periodos (la cantidad de periodos depende de ti) tienes que empezar por proponerte objetivos pequeños y fáciles para cada periodo.



Además debes entender que los objetivos tienen que depender de tu desempeño, ya que de lo contrario no tendrá sentido el cumplimiento de los mismos.

Voy a ser más claro: imagina que uno de tus periodos es de 22:00 a 6:00. Un periodo de ocho horas a en el que te propones como objetivo dormir. Esto parece un objetivo sencillo, pero lamentablemente el objetivo dormir, no dependen al 100% de ti, por lo tanto una parte de su cumplimiento o incumplimiento tampoco dependerá de ti.

Los objetivos que te debes proponer tienen que depender completamente de ti. Siguiendo el mismo ejemplo te propongo que para ese mismo periodo te propongas tres objetivos:

- A) Acostarme en la cama a las 22:00
- B) No mirar el móvil en caso de despertarme durante la noche.
- C) Levantarme a las 6:00 en cuanto suene el despertador sin esperar a segundas alarmas.

Si conseguimos cumplir esos tres objetivos ya empezamos bien el día y uno de los periodos ya ha sido correcto.

Pues bien, como este ejemplo, sigue teniendo objetivos por periodos.

### **Los inconvenientes....**

Resulta que, como hemos dicho anteriormente los sentimientos pueden ser exógenos, endógenos o una combinación de ambos, por

tanto pueden ser físicos, fisiológicos, sociales, culturales...

Puedes ver el ejemplo en la ansiedad que genera sentimientos dispares pero encuadrados en el mismo orden: miedo, inquietud, desconfianza, ... Desde esta perspectiva, observar cómo se representan nuestras emociones a través de nuestros sentimientos nos aporta datos y referencias sobre cuál es nuestro estado emocional.

Los sentimientos nos van a indicar cuál es nuestro conocimiento y nuestro nivel de control sobre nuestra propia vida.

Un gran inconveniente de los sentimientos es la capacidad que tienen de “enroscarse” en nuestra mente. Un sentimiento se va a tornar en incapacitante cuando no nos permite seguir adelante con las circunstancias que tenemos.

Es decir, a cualquier persona le pueden pasar cosas, esas cosas necesitan ser emocionalmente



tratadas en nuestro cerebro y, consiguientemente tienen que haber sido interpretadas por nuestros sentimientos en un tiempo dado.

Estos sentimientos supondrán un problema cuando el continuo temporal se vea parado por una emoción concreta.

Veámoslo con un ejemplo: Una mañana vamos a comprar el pan y el panadero, en lugar de ser esa persona afable y simpática que nos saluda y nos da pan caliente cada mañana, una mañana decide sacar el ser oscuros que lleva dentro y no nos saluda, se equivoca con nuestro cambio y nos da una barra de pan del día anterior.

Lo saludable sería poder gestionar el enfado con calma, esperar un tiempo prudencial y después hablar con él para ver qué le había pasado para esas reacciones tan poco frecuentes. Una vez tenida la conversación y aclarados los términos que hicieron que apareciera ese nuevo sentimiento, lo normal sería que se fuera y que tuviéramos una relación como la que habíamos mantenido hasta ese momento.

El problema será cuando el resentimiento nos haga comprobar el estado del pan y el cambio de manera constante o anticipemos que el panadero va a venir otra vez “de malas”.

### **Primero se piensa y luego se siente...**

Así es. O por lo menos así debería de ser. Deberíamos ser capaces de conocernos a nosotros mismos y saber qué condiciones



generan qué sentimientos y qué otras condiciones podemos controlar nosotros.

La exploración personal de los sentimientos no es teórica. Debemos sentir lo que vamos a sentir, de lo contrario es muy difícil que sepamos interpretarlo cuando llegue el momento. Es cierto que podemos aprender cómo son las reacciones emocionales (Sentimientos) viéndolos en otras personas, sin embargo la interpretación de la emoción es muy particular, por tanto, hasta que no lo sintamos no sabremos lo que estamos sintiendo. Nos puede valer el ejemplo del cambio de rueda: muchos de nosotros hemos visto cómo se cambia una rueda, sin embargo, no sabremos que sabemos hacerlo hasta que lo hayamos hecho. Con solo ver las emociones no se aprenden.

Comprender también que primero se piensa y luego se siente también nos ayuda para la cadena de los sentimientos.

Para cada expresión sentimental necesitamos un desencadenante, un cambio conductual y un final.

Conocer los desencadenantes nos ayudará a evitar determinados sentimientos que en determinadas circunstancias no podamos afrontar.

No es una cuestión de huir, es una cuestión de entender que no siempre se pueden luchar todas las batallas y que elegir bien nuestras fuerzas nos hará llegar más lejos y en mejores condiciones.

Conocer los cambios conductuales nos permitirá identificar los sentimientos cuando estos aparezcan en situaciones nuevas. En un

mundo entrópico, no podemos controlar todo y a todos, por lo tanto no podemos saber en todo momento qué va a pasar. Desde esta perspectiva podemos entender que diversas situaciones pueden acabar generando sentimientos similares, conocer qué nos pasa en cada momentos nos ayudará a identificar qué emoción estamos sintiendo.

Por último, conocer el final de los sentimientos y saber que podemos ponerles un punto y seguido e incluso un punto y final, será de vital importancia para nuestra vida.

Así es, los sentimientos tienen un principio y también tienen un fin. Existen muchas herramientas para parar las reacciones emocionales, desde un cambio conductual (salir de donde estamos en ese momento) hasta un pensamiento potente (ya sea positivo o negativo) una canción, una actividad placentera (el chocolate, el deporte,...)

FIN DEL 3