



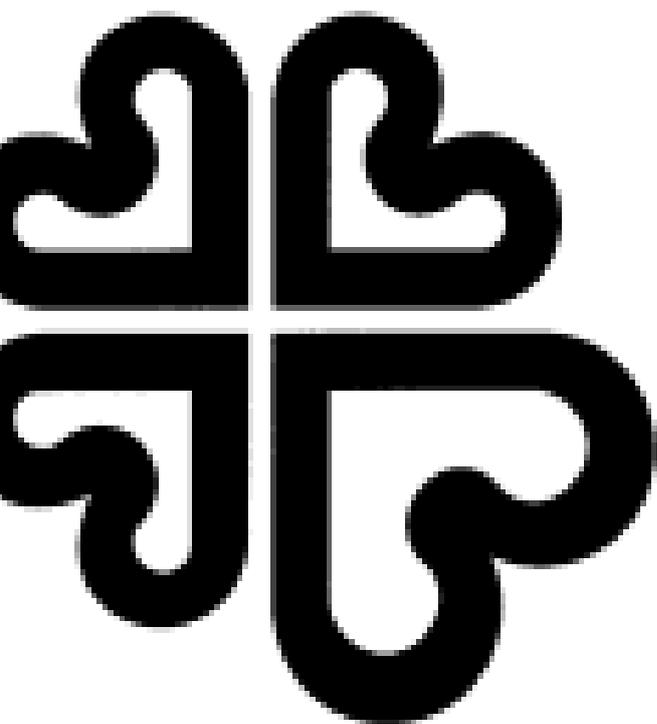
**Caritas**

Diocesana de Burgos

PROGRAMA  
**FORMACIÓN-VOLUNTARIADO.**

C/ San Francisco nº 8.  
Tfno.: 947 25 62 19 / Fax: 947 27 64 13  
Email: formación.cdburgos@caritas.es  
09003 BURGOS

# FORMACIÓN PERMANENTE DE AGENTES.



## ÍNDICE DE TEMAS

1.- *LA MISERICORDIA.*

2.- *HACIA UN EQUILIBRIO  
EMOCIONAL.*

3.- *LA EMPATÍA.*

## **Carpeta III. Año II.**

# Tema 2: HACIA UN EQUILIBRIO EMOCIONAL.



## ORACIÓN- REFLEXIÓN: Aquí estoy, Señor

Aquí estoy con mis proyectos y mis defectos.  
Aquí estoy con mis éxitos y mis fracasos.  
Aquí estoy con mi fe y mis dudas.  
Aquí estoy con mis certidumbres y mis temores.  
Aquí estoy con mis alegrías y mis penas.  
Aquí estoy con mi generosidad y mis pecados.

Señor, Tú que me invitas a responder a tu llamada,  
hazme conocer tu voluntad,  
indícame el camino que debo seguir,  
ilumina mi inteligencia,  
abre mi corazón y suscita en mí el gusto  
de responderte generosamente: "Aquí estoy Señor".

## ORACIÓN: Magnificat

Proclama mi alma la grandeza del Señor,  
se alegra mi espíritu en Dios, mi Salvador,  
porque ha mirado la humildad de su esclava.

Desde ahora me felicitarán todas las generaciones  
porque el Poderoso ha hecho obras grandes por mí,  
su nombre es Santo  
y su misericordia llega a sus fieles  
de generación en generación.

Él hace proezas con su brazo,  
dispersa a los soberbios de corazón,  
derriba del trono a los poderosos y enaltece a los humildes,  
a los hambrientos los colma de bienes  
y a los ricos los despide vacíos.

Auxilia a Israel, su siervo,  
acordándose de su misericordia,  
como lo había prometido a nuestros padres,  
en favor de Abrahán y su descendencia por siempre.

## OBJETIVOS DEL TEMA

- Ver qué son los sentimientos y las emociones, y cómo nos acompañan durante toda la vida
- Profundizar en algunos sentimientos y emociones para conocerlos (y conocernos) mejor.
- Descubrir la necesidad de tener un equilibrio emocional y los pasos para conseguirlo.
- Orientar nuestro ser voluntario desde la dimensión afectiva (sobre todo, desde el AMOR) para ser misericordiosos y vivir la empatía.

## DINÁMICAS PREVIAS (elegir una)

- DINÁMICA DEL ABRAZO: Se tapa los ojos a una persona del grupo y la van abrazando una por una el resto sin decir nada. Después se comenta lo que siente la primera y el resto.
- DINÁMICA DE LA SILLA: Se sienta a una persona en medio con los ojos tapados o de espaldas y se le van diciendo cosas bonitas que vemos en ella o algo suyo que nos guste. Después se habla de cómo nos hemos sentido escuchando -recibiendo- y hablando -descubriendo-. También de cómo lo hemos expresado. Imaginemos si en vez de cosas bellas hubiéramos dicho a esa persona defectos que vemos en él, temores, prejuicios, trapos sucios que conocemos...
- CUENTO DE LOS SENTIMIENTOS (Ver anexo)

## 1.- VER: ¿QUÉ SON LOS SENTIMIENTOS Y LAS EMOCIONES?

Los sentimientos son experiencias afectivas que sintetizan las impresiones que tenemos acerca de nuestros deseos, expectativas, creencias... o de la realidad. Nos dicen algo sobre nosotros y sobre el mundo en que vivimos.

Los sentimientos son también una respuesta emocional única y personal, ante una situación concreta: una realidad, una o varias personas, un acontecimiento, un recuerdo pasado, una esperanza futura, etc. Son ante todo propios del ser humano, y muchas veces responsables de que las personas adquiramos ese sublime adjetivo de "HUMANO". Estamos hablando de "sentir" una vivencia, de un "estado de ánimo".

Muchas veces llamamos "sentimiento" tanto a la experiencia interna (lo que sentimos nosotros) como a la manifestación externa (lo que expresamos en ese estado y pueden percibir los demás). Esto último propiamente serían las EMOCIONES, las expresiones de los SENTIMIENTOS, la manera de

exteriorizarlos. A cada sentimiento pueden seguirle una o varias emociones. (Ej. El sentimiento de tristeza puede expresarse con pena, con desahogo, con decaimiento...)



Por tanto, los sentimientos pertenecen a la parte afectiva y emocional de nuestra persona más lejana de nuestra razón y de la conciencia. Tales estados de ánimo surgen como reacciones inmediatas a algún acontecimiento externo o interno. No podemos ejercer apenas control sobre ellos, pero sí sobre las emociones (manifestación externa de nuestros sentimientos), y, ante todo, sobre las acciones que llevamos a cabo cuando un determinado sentimiento “se apodera de nosotros-as”.

Los sentimientos se pueden experimentar como algo agradable o desagradable. Por eso encontramos tres dimensiones a la hora de definirlos y clasificarlos: placer/displacer, excitación/sedación y tensión/relajación.

Si bien es fundamental la tarea de saber cuáles son nuestros sentimientos y emociones, no sólo en nuestra labor como voluntarios-as, sino también en nuestro día a día, es más importante aún “saber orientarlos o gestionarlos”. Gestionar sentimientos y emociones de manera positiva consiste en analizarlos (por qué surgen, cuándo y cómo lo hacen, qué provocan...), y canalizarlos (saber controlarlos, poder orientarlos...) de forma que no tengan consecuencias negativas para uno-a mismo-a. En todo este proceso están implicadas determinadas habilidades sociales, como la empatía o la asertividad, sin las cuales sería difícil llevar a la práctica reacciones positivas. Desde aquí podemos ver su relación con el tema de la misericordia en este mismo cuadernillo.

## **2.- JUZGAR: TRATAMOS ALGUNOS SENTIMIENTOS Y EMOCIONES QUE PODEMOS EXPERIMENTAR.**

Vamos a presentar algunos sentimientos y/o emociones, unos positivos y otros negativos. Aunque usemos sólo uno de los dos términos (sobre todo “sentimiento”) tendremos presente que podemos referirnos tanto a la experiencia interna (lo que propiamente es el sentimiento) como a la manifestación externa (lo que es la emoción); por tanto, puede aplicarse, en muchos casos, a ambos.

### **2.1. SENTIMIENTOS POSITIVOS / EMOCIONES POSITIVAS**

#### 2.1.1.LA ALEGRÍA

Es un sentimiento que ha estado con frecuencia relacionado con el amor y la felicidad.

Algunos autores<sup>3</sup> lo relacionan con la creación o la acción creativa: la alegría al contemplar un hijo, al realizar un proyecto, al sentirse colaborador de una obra magnífica, al sentirse amado. En esta clave podemos leer lo que el ángel le dice a Zacarías en Lc 1,13-14: *“Isabel, tu mujer te dará un hijo, a quien pondrás por nombre Juan. Te llenarás de gozo y alegría, y muchos se alegrarán de su nacimiento”*.



La alegría transfigura, aunque sea momentáneamente, la realidad. María, cuando escucha las palabras de bendición de su pariente Isabel, irrumpe en un cántico de alabanza a Dios que comienza así: *“Proclama mi alma la grandeza del Señor, se alegra mi espíritu en Dios, mi Salvador”* (Lc 1, 47).

En este sentido, podríamos decir que de **la acción voluntaria nace o debe nacer la alegría**, no sólo en quien recibe esa acción, sino también en la persona que la ejerce, ya que como decíamos anteriormente, se siente colaborador de una “obra en construcción”. Supone un acto de gratuidad y de generosidad, y además, transforma la realidad. *“Hay más alegría en dar que en recibir”* nos dice San Pablo (Hch 20,35).

Es un sentimiento que se contagia, permite animar a otros y trasciende la acción inmediata. En este sentido, la alegría en la acción voluntaria permitirá animar tanto a la persona voluntaria como a la persona acompañada, es un sentimiento que empaña la acción concreta y que transforma las realidades de ambas personas. *“Estad siempre alegres en el Señor; os lo repito, estad alegres”*. (Flp 4,4)

### 2.1.2 LA SERENIDAD

La tranquilidad consiste en no estar alterado por preocupaciones, inquietudes, exceso de trabajo, alguna urgencia o cualquier clase de excitación. Serenidad es un sentimiento más profundo. Se aplica a quien se encuentra “en paz” consigo mismo-a, sobre todo por ser coherente en su vida, porque sus acciones responden a sus principios, a sus convicciones, a sus sentimientos más profundos<sup>4</sup>.

Jesús se muestra sereno y tranquilo, incluso cuando los fariseos intentan presionarlo en el episodio de la mujer adúltera: *“La pregunta iba con mala intención, pues querían encontrar un motivo para acusarlo. Jesús se inclinó y se puso a escribir en el suelo. Como ellos seguían presionándolo con aquella cuestión, Jesús se incorporó y les dijo: ‘Aquel de vosotros que no tenga pecado, puede tirarle la primera piedra’. Después se inclinó y siguió escribiendo”*. (Jn 8, 6-8)

<sup>3</sup> Como Henri Bergson (1859-1951), filósofo francés vitalista y espiritualista

<sup>4</sup> Por eso Jesús puede decir “os dejo la paz, mi paz os doy” (Jn 14,27)

En oposición a lo anterior, se encuentra la intranquilidad como respuesta a cualquier alteración del ánimo, tales como la expectación, la impaciencia, la preocupación o el temor. *“Aparta de mí este cáliz, pero no se haga mi voluntad, sino la tuya”* (Mc 14, 36).

Si bien en nuestra acción voluntaria puedan aparecer situaciones concretas que nos generan intranquilidad, **quien busca serenarse, será más capaz de dar respuestas, sino más acertadas, sí más reflexionadas.** *“La mujer, viendo lo que había sucedido, se acercó atemorizada y temblorosa, se postró ante él y le contó toda la verdad. Él le dijo: ‘Hija, tu fe te ha salvado; vete en paz y queda curada de tu enfermedad’* (Mc 5,34)<sup>5</sup>. La persona serena es paciente, espera sin prisas, confía y no exige.

### 2.1.3. LA ESPERANZA

El optimismo está estrechamente relacionado con la esperanza, que consiste en confiar en que podemos alcanzar un determinado objetivo y disponer de la energía necesaria para ello. La esperanza es una fuerza motivadora cuya ausencia lleva a la no actuación en momentos que lo requieren.

“Cierta estudio realizado con trabajadores sociales, cuyas funciones consistían en promocionar a las personas con determinadas discapacidades para que llegasen a ser capaces de vivir en hogares tutelados, demostró palpablemente el poder de la esperanza. En esta clase de trabajo el primer año es el más duro porque los sujetos no mejoran, las cosas suelen ir mal y las personas pueden mostrarse muy ingratas, hasta el punto de que muchos terminan quemándose y marchándose. No obstante, los trabajadores con un nivel de esperanza superior (aquellos que consideraban positivamente su capacidad de ayuda y el potencial de mejora de los sujetos a su cargo) corrían mejor suerte y, al cabo de un año, era más probable que desempeñaran su labor con más satisfacción, experimentaran menos agotamiento emocional y permanecieran en su trabajo”.<sup>6</sup>  
*“Una esperanza guarda el árbol; si es cortado, aún puede retoñar, y no dejará de echar renuevos”* (Job 14,7)

En lo que respecta a nuestra labor voluntaria, **la esperanza es un sentimiento fundamental que ha de sustentar nuestras intervenciones hacia el cambio de estructuras.** Hablamos de la esperanza que uno-a tiene en que su trabajo mejore la realidad, la transforme, contribuya al bienestar de las personas implicadas en la relación de ayuda, y de la sociedad en general. Hablamos del sentimiento por el que esperamos recoger los frutos de nuestra tarea en Cáritas. Y esta esperanza no está reñida con el realismo. Aun siendo realistas, y siendo conscientes de la gran dificultad de muchas situaciones con las que nos encontramos, podemos tener esperanza en que todo se transforme y mejore, y

---

<sup>5</sup> En muchas ocasiones se presenta Jesús comunicando paz (cf. Lc 7,50; 8,48; 24,36; Jn 14,27; 16,33)

<sup>6</sup> Cfr. GOLEMAN. D. “La Inteligencia Emocional”, Kairós, 1998, Barcelona.

es precisamente ese sentimiento el que nos impulsa a trabajar para que se produzcan los cambios.

*“Y la esperanza no falla, porque el amor de Dios ha sido derramado en nuestros corazones por el Espíritu Santo que se nos ha dado” (Rm 5,5)*

#### 2.1.4. LA CONFIANZA

La confianza es un sentimiento que tiene relación con el amor y la esperanza, ya que en la medida en la que yo amo al prójimo, creo y confío en él. Confiar en las personas supone creer en sus posibilidades, sus capacidades, sus potencialidades, etc.

La confianza tiene que ver con las expectativas o lo que se espera de hechos y/o de personas concretas. En este sentido, si confiamos en algo y/o alguien, y mis expectativas no se ven cumplidas, podríamos sentir frustración o decepción (que es otro de los sentimientos tratados posteriormente).

Jesús nos dice claramente, ante el temor que manifiestan sus discípulos, *“No os inquietéis. Confiad en Dios y confiad también en mí” (Jn 14,1)*

Este sentimiento se puede descubrir en Cáritas en diferentes contextos dentro de la misma institución:

En primer lugar, es uno de sus **rasgos de identidad**, en tanto en cuanto ésta deposita confianza tanto en sus trabajadores-as, en sus voluntarios-as como en sus usuarios-as. Esto es así porque realmente cree que este trabajo y esta lucha tiene un sentido, una forma de hacer las cosas y una meta, y en esto tiene puesta toda su confianza.

En segundo lugar, la confianza ha de **sustentar los equipos de trabajo**. En la medida en que las personas que formamos un equipo confiamos las unas en las otras, seremos más capaces de reconocer la valía personal de cada uno-a de nosotros-as, de creer que todos-as somos capaces de sacar el trabajo adelante, de repartirnos tareas en función de nuestras mejores capacidades, de trabajar juntos, etc.

En tercer lugar, en el trabajo de Cáritas es visible también **la confianza que deposita la persona voluntaria en la persona acompañada**, ya que cree en sus capacidades, y en sus posibilidades de cambio y de mejora. De lo contrario, la persona voluntaria no tendría ninguna motivación por la que llevar a cabo su acción.

Para el-la voluntario-a es fundamental creerse lo que hace y poner la confianza en las personas con las que trabaja: *“Todo es posible para el que cree” (Mc 9,23)*, aunque a veces surjan las dudas y tenga que decir *“creo, pero aumenta mi fe” (Mc 9,24)*.



## 2.2. SENTIMIENTOS/EMOCIONES NEGATIVOS

### 2.2.1. LA DECEPCIÓN O LA DESILUSIÓN

Hay dos tipos de razonamientos peligrosos a la hora de afrontar un fracaso.

El primero es este: “Si procuro hacer las cosas bien, me irá bien; como lo cierto es que me va mal, no lo estoy haciendo bien”. Conclusión: depresión y culpabilidad, que lleva a la decepción y desilusión.

Y el segundo es análogo: “Si procuro hacer las cosas bien, me irá bien; estoy haciendo las cosas bien, pero me va mal. Luego el mundo es injusto.”. Conclusión: cólera e indignación, que también lleva a la decepción y desilusión<sup>7</sup>.

La decepción o desilusión se da cuando mis expectativas (a veces poco reales) son muy altas y no llegan a realizarse, cuando no se cumplen unos deseos o ilusiones en los que había puesto mi confianza. Todos mis ánimos y mis ilusiones se ven truncadas, y es aquí donde surge la decepción.

Los discípulos de Emaús expresan muy bien su decepción: “*Nosotros esperábamos que él fuera el liberador de Israel. Y sin embargo, ya hace tres días que ocurrió esto*” (Lc 24,21)

En nuestra acción voluntaria efectivamente, hemos de **enmarcar nuestras pequeñas decepciones en su justa medida**, para evitar que la desilusión como sentimiento profundo empañe nuestro ánimo y paralice nuestra acción. Jesús también se decepciona (y se enfada) cuando es rechazado su mensaje, cuando no le creen o cuando sus mismos discípulos no le entienden: “*¿tanto tiempo hace que estoy con vosotros y no me conoces, Felipe?*” (Jn 14,9), “*¿ni siquiera vosotros entendéis todavía?*” (Mt 15,16).

En Cáritas, se puede producir esta decepción o desilusión a dos niveles; personal e institucional. **Personal se produce cuando lo que yo espero conseguir en mi trabajo no se ve conseguido**, o cuando me siento incapacitado para realizarlo. E **institucional bien cuando lo que yo espero de la institución** (a nivel de respuesta a los colectivos, de formación, de vinculación personal con las personas voluntarias...) **no es recibido**, o bien lo que se ha prometido no se cumple.

### 2.2.2. EL ENFADO

El enfado suele ir acompañado de rabia, y es la respuesta habitual a la decepción, la frustración o impotencia (tratada posteriormente).

Lo importante no es tanto el enfado en sí, sino saber cuál es su origen y qué hacer para gestionarlo y canalizarlo, de manera que tenga las mínimas consecuencias negativas.

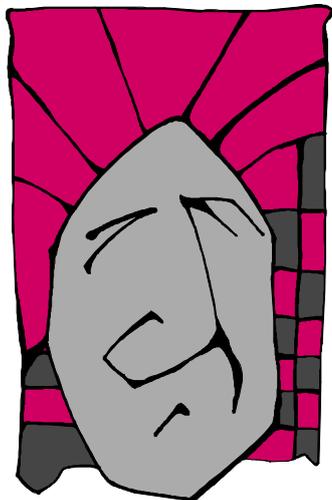
En nuestra actividad voluntaria puede darse, ya que nos enfrentamos en muchas ocasiones a situaciones que nos pueden llevar a éste. Por ejemplo; la no

---

<sup>7</sup> Cf. MARINA, J.A., “El laberinto sentimental”, Anagrama, 1998, Barcelona.

respuesta de usuarios-as, la falta de comunicación entre los equipos, la frustración por no conseguir algo que te habías propuesto, etc...

Si bien el enfado puede resultar un sentimiento negativo, no lo es tanto si sabemos salir de manera positiva de él, por medio de la comunicación, probando nuevas estrategias en nuestro día a día evitando aquellas que nos llevaron al él, siendo conscientes de que la intervención social no es “un camino de rosas”, etc.



Enfadarse de vez en cuando no está mal. A veces es necesario inquietarse, gritar (por dentro o por fuera), discutir si conviene. A veces hay que enfadarse, pedir explicaciones (eso sí, sin perder en el camino la capacidad de escuchar o encajar la parte de frustración o de error). Una bronca no es el drama de una vida, sino a veces también sendero. Es parte de toda búsqueda y todo proyecto. Precisamente porque nuestros deseos y sueños, especialmente los más sublimes, suelen ir uno o dos pasos por delante de la realidad, nos toca lidiar con la frustración, la incertidumbre, la limitación y la insuficiencia (propia y ajena).

**El reto quizás es no dejarme hundir por los conflictos.** Entenderlos no como ataque personal, sino como oportunidad. A veces no merecerá la pena luchar todas las batallas (muchas están abocadas a darse contra muros); pero otras veces habrá que poner carne en el asador (sin quemarse a ser posible. Habrá veces en que tenga que disculparme, y otras seré yo quien acepte una disculpa. **Y ojalá aprenda a tensar sin romper, discutir sin herir, enfadarme sin avasallar; y en cualquier caso nunca, nunca retirar los puentes que me acercan al otro.**

El mismo Jesús se enfada de modo especial con los explotadores, los abusadores, los mentirosos, los que intentan convertir el Templo en una cueva de ladrones: *“Entró Jesús en el Templo y echó fuera a los que vendían y compraban en el Templo; volcó las mesas de los cambistas y los puestos de los vendedores de palomas”* (Mt 21,12)<sup>8</sup>.

### 2.2.3. LA IMPOTENCIA

Se trata de un sentimiento que paraliza y que anula la motivación para la acción. Es generado por ideas irracionales tales como “yo no puedo”, “las cosas no van a cambiar”, “ya he hecho lo que he podido”, “yo no valgo para esto”, etc.

Por lo general, surge después de muchas decepciones, que anulan las ilusiones y motivaciones para seguir trabajando, y que configurando un panorama de malas experiencias repetidas en el tiempo, generan el llamado síndrome del

---

<sup>8</sup> Cf. Mc 11, 15ss y Lc 19, 45ss

quemado<sup>9</sup>. La impotencia está muy relacionada, por tanto, con la decepción y la desilusión.

El mismo Jesús se da cuenta de que no puede hacer llegar su mensaje a quien no quiere recibirlo. En algunos momentos expresa su “impotencia” y se siente mal porque no puede hacer nada más para que crean. Entrando a Jerusalén expresa su lamento: “*al acercarse y ver la ciudad, lloró por ella, diciendo: ¡Si en este día comprendieras tú también los caminos de la paz!, pero tus ojos siguen cerrados*” (Lc 19, 41). También el joven rico manifiesta su impotencia a la hora de seguir a Jesús, pues se aferra a sus bienes<sup>10</sup>. Otra decepción.

**Es fundamental que en nuestra labor como personas voluntarias, tengamos la capacidad de comunicar y de apoyarnos en nuestro equipo cuando nos sintamos impotentes.** Si bien es cierto que esto no nos da la varita mágica para que desaparezca, es verdad que supone un alivio, un desahogo, es el camino para saber qué es lo que nos pasa y supone un apoyo para la búsqueda de soluciones.

Los-as voluntarios-as no somos superhéroes/heroínas que podamos solucionar todos los problemas del mundo. Somos limitados y nuestra tarea se encuentra con muchas oposiciones y barreras que no podemos superar, tales como algunas de las de la persona que se acerca a nosotros-as, entes poderosos que se encuentran en niveles superiores al nuestro, etc. Hemos de aceptar y asumir dichas limitaciones, y no sentirnos culpables ya que sus acciones no dependen de nosotros-as. En este sentido, Benedicto XVI en su primera encíclica “*Deus Caritas est*”, se refiere al exceso de necesidades y al escaso alcance de nuestras acciones en ocasiones. En la medida en que seamos conscientes de nuestra posición como meros instrumentos en manos de Dios, nos liberaremos de la obligación de mejorar el mundo en primera persona.

#### 2.2.4. EL MIEDO

El miedo es una perturbación del ánimo por un mal que realmente amenaza o que se finge en la imaginación.

La cobardía es la actitud del que siente mucho miedo en los peligros y no se atreve a exponerse a ellos. “*Tuve miedo y escondí en la tierra tu talento*” (Mt 25,25)

En algunos casos el miedo tiene una función adaptativa y de estar alerta a algo que puede suponer una amenaza para nuestra vida o la de otros. “*Se llenaron de gran temor y se decían unos a otros: ‘¿quién es este que hasta el viento y el mal le obedecen?’*” (Mc 4,41).

El problema existe cuando el miedo nos paraliza y hace de nosotros personas cobardes, que no hacen nada por miedo a equivocarse, porque no saben cómo reaccionar ante una situación concreta o porque el miedo se ha transformado en

---

<sup>9</sup> Síndrome del quemado, originariamente “burnout”: “una sensación de fracaso y una experiencia agotada que resulta de una sobrecarga por exigencias de energía, recursos personales o fuerza espiritual del trabajador-a”.

<sup>10</sup> Cf. Mt 19, 16-24, Mc 10, 17-31 y Lc 18, 18-30

alguna fobia (social, a los lugares públicos, a determinadas personas o situaciones...)

También a los discípulos les paralizó el miedo cuando Jesús murió<sup>11</sup>. Necesitaban la fuerza del Espíritu de Jesús para superar todo aquello que les hacía estar encerrados en sí mismos y ante los demás.

Este sentimiento que paraliza la acción, hemos de procurar canalizarle positivamente a través de lo que mencionábamos; valentía, arrojo, resolución...

En oposición a esto, se encuentran la valentía, las agallas, el arrojo, el atrevimiento, la audacia, la decisión, el brío y la resolución...



En este sentido, el miedo puede aparecer en la persona voluntaria porque percibe un peligro. El peligro puede ser real, o bien imaginario:

- Real, en tanto en cuanto la persona acompañada reúne una serie de requisitos que para la persona voluntaria suponen un riesgo certero
- Imaginario, en tanto en cuanto los prejuicios y concepciones de la persona voluntaria hacen que lo perciba así.

También puede existir miedo a que su propia acción no cumpla los objetivos propuestos, el cual conecta o tiene que ver con otros sentimientos, como la inseguridad, la desconfianza, la desesperanza, la decepción, etc.

### 2.2.5. EL AMOR

Por último, vamos a hablar del AMOR como sentimiento superior, ya que éste nace de muchos otros sentimientos, o muchos de éstos nos llevan a él, por lo que merece un tratamiento especial, y más si lo hacemos desde una óptica cristiana.

El amor es más complejo que otras emociones básicas y puede incluir patrones de emociones, cogniciones e impulsos. Puede constituir una derivación de otras emociones, especialmente de la alegría y el entusiasmo. Supone deleitarse en la persona amada y encontrar plenitud y placer al estar en contacto con otro-a.

Por lo general, el amor se refiere a una relación compleja, más que a un estado emocional circunstancial. Sin embargo, el amor, como emoción diferenciada, tiene que ver con un estado momentáneo, un sentimiento de afecto que va y viene. Cuando las personas sienten amor viven estados momentáneos de dicha y alegría, se sienten aceptadas y comprendidas, experimentan una sensación de unión y se sienten seguras.

Sentirse cuidado y amado ayuda a aliviar la ansiedad. La amenaza de pérdida del amor genera estados de ansiedad e inseguridad.

El amor implica establecer alguna forma de contacto con la persona amada, así como valorar positivamente al otro-a, otorgándole mucha importancia para el propio bienestar.

---

<sup>11</sup> Cf. Mc 16,8; Jn 19,38; 20,19

Para las personas voluntarias de Cáritas el amor es mucho más que un sentimiento, pues implica todas las dimensiones de la persona: afectiva, intelectual, corporal, volitiva, psíquica, espiritual, etc.

Ese amor se concreta en acciones, en hechos. Aquí entra en juego la misericordia y la empatía, como en el texto evangélico del buen samaritano<sup>12</sup>, de modo que **el amor al prójimo no sea un mandamiento, sino una consecuencia que se desprende de la fe**. Ser discípulo de Jesús se autentifica en vivir el amor: *“En esto conocerán todos que sois discípulos míos: si os amáis los unos a los otros”* (Jn 13,35). El amor es el fundamento, el germen, las raíces de la misericordia. Porque amo, me duelen los sufrimientos de las personas, porque amo, me alegran las alegrías de otros. Tengamos en cuenta a la Madre Teresa, *“su vida y su trabajo fueron testimonio de la alegría de amar, de la grandeza y la dignidad de cada persona humana, del valor de las cosas pequeñas hechas con fidelidad y amor, y del valor incomparable de la amistad con Dios”* como se menciona en el tema de la Misericordia de esta mismo cuadernillo.

La Encíclica de Benedicto XVI, *“Dios es amor”*<sup>13</sup>, nos habla del amor en sus múltiples sentidos. Existe un amplio campo semántico de la palabra “amor”: amor a la patria, amor por el trabajo, amor entre amigos, entre padres e hijos, entre hermanos y familiares, amor al prójimo, y amor a Dios. Pero destaca por excelencia, el amor entre el hombre y la mujer. El amor de atracción entre un hombre y una mujer, que los griegos llamaron “eros”, trasciende y alcanza su plenitud en el “ágape”, donde *“el amor es ocuparse del otro y preocuparse por el otro. Ya no se busca a sí mismo.”*<sup>14</sup>

El Papa habla en la segunda parte de la encíclica del ejercicio de la caridad - el amor-. En este sentido, como personas voluntarias de Cáritas, la participación en el sufrimiento del otro, se convierte en un dar-me a mí mismo-a: para que el don no le humille, no solamente debo darle algo mío, sino a mí mismo, he de ser parte del don que se entrega en toda mi persona. Hemos de buscar esa reciprocidad del amor para dignificar la relación de ayuda. Este es un modo de servir que hace humilde al que sirve. No adopta una posición de superioridad ante el otro-a, por difícil que sea momentáneamente su situación. Quien es capaz de ayudar reconoce que, precisamente de esta manera, también él-ella es ayudado; el poder ayudar no es mérito suyo ni motivo de orgullo.

El amor es gratuito, no se practica para obtener otros objetivos. Quienes ejercemos la caridad en nombre de la Iglesia nunca trataremos de imponer a los demás la fe de la Iglesia. Hemos de ser conscientes de que el amor, en su pureza y gratuidad, es el mejor testimonio del Dios en el que creemos. Los

---

<sup>12</sup> Cf Lc 10, 30-37

<sup>13</sup> “Deus caritas est” (2005)

<sup>14</sup> BENEDICTO XVI, Dios es amor n° 6

cristianos sabemos cuando es tiempo de hablar de Dios y cuando es oportuno callar, dejando que hable sólo el AMOR.<sup>15</sup>

### 2.3.- HACIA UN EQUILIBRIO EMOCIONAL.

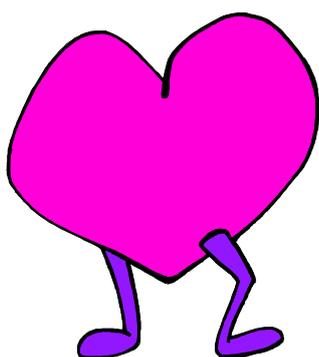
Después de conocer un poco mejor algunos sentimientos y emociones vemos necesario como personas –y como personas voluntarias de Cáritas- alcanzar un equilibrio emocional. Se trata de gestionar o canalizar las emociones. Todos tenemos sentimientos, pero los expresamos de manera distinta según el momento, el lugar, si estamos solos o acompañados, etc.

Tener un sentimiento negativo no conlleva siempre expresar una emoción negativa o realizar una acción negativa. Podemos canalizarlo y expresar una emoción o acción positiva. (Ej. Si me siento triste puedo llorar en soledad, o puedo llamar a alguien para que me alegre un poco, pensar en otra cosa, convencerme de tengo que cambiar de actitud por mis hijos...).

Las emociones influyen en el pensamiento y la memoria; las emociones motivan, nos informan y comunican. Por eso es necesario conocerlas y regularlas.

A continuación aportamos unas pautas prácticas, pinceladas que nos ayudan a conseguir ese equilibrio emocional del que hemos hablado, fundamental para ejercer nuestra labor voluntaria sin riesgo de cansarnos en el camino, y con mayores probabilidades de satisfacción personal:

Hemos de saber que los sentimientos que despierta la idea de ser voluntario-a en un principio, pueden evolucionar en otros bien distintos.



Conocerse a uno mismo es el primer paso para lograr ser dueño de la vida propia, y ejercer el voluntariado desde una firme convicción personal, sin presiones externas. Esto tiene que ver con: advertir nuestras propias emociones, discernir nuestros sentimientos, saber expresar lo que sentimos y reflexionar sobre esto. Este proceso deberíamos normalizarlo, hacerlo cotidiano. Tenemos una asignatura pendiente, que es la de **educar los sentimientos**.

Cuando nos conocemos y sabemos cuales son nuestros puntos fuertes, podremos actuar sobre los débiles.

Hemos de identificarnos con la filosofía y los objetivos de la institución. Para ello, antes de ser voluntario-a de Cáritas o de cualquier otra institución, hemos de conocerla por dentro, saber cuales son sus líneas de acción, su identidad... para

<sup>15</sup> Cfr. Ib. "Deus caritas est" n° 33 ss.



### **3.- ACTUAR: CASOS REALES Y CASOS FICTICIOS PRÁCTICOS.**

Proponemos que **analices en tu equipo de Cáritas un caso** que hayáis tenido donde hayan aflorado de una forma más intensa los sentimientos y emociones (negativos/as o positivos/as) entre vosotros-as. Después de recordar la situación con todos los detalles posibles, contestad a las preguntas que tenéis al final de este apartado

Si os resulta complicado analizar un caso propio, proponemos tres casos prácticos, que describen situaciones de personas concretas. Se trata de un ejercicio que exige ponerte en situación y responder “metiéndote en el pellejo” de la persona descrita, sin olvidar quien eres tu y cuales serían tus sentimientos si te encontraras en esa situación.

#### **CASO 1:**

Manolo lleva viniendo al albergue de Cáritas cinco años, pero sus estancias no son continuadas. Ha llegado a estar como máximo un mes y medio. Se marcha a otras ciudades en las cuales si no hay sitio en los albergues, se queda en la calle, y cuando se cansa, vuelve a Burgos. No ha mantenido casi ningún compromiso de los que había establecido, y el trabajo se hace duro con él, debido a sus problemas serios con el alcohol, su notable deterioro físico, pero sobre todo mental.

Manolo no cuenta con ningún tipo de apoyo social (lazos de amistad, familiares...).

#### **CASO 2:**

Llevas ejerciendo tu labor voluntaria desde hace tres años en el ropero, y gracias a tu experiencia y buen hacer, te sientes satisfecho-a de tu labor, crees que eres productivo-a, y que tu tarea es fundamental en el engranaje del trabajo. Tu experiencia con las personas que acuden a por ropa es muy positiva, tanto por el trato humano que das como por el que recibes. Sin embargo, en el último año han surgido muchos problemas en el equipo de trabajo. Crees que sois muchas personas, que falta comunicación, que cada uno/a va “a lo suyo”, y que la mayoría cree que tiene capacidad para decidir por sí mismo/a, sin contar con nadie.

#### **CASO 3:**

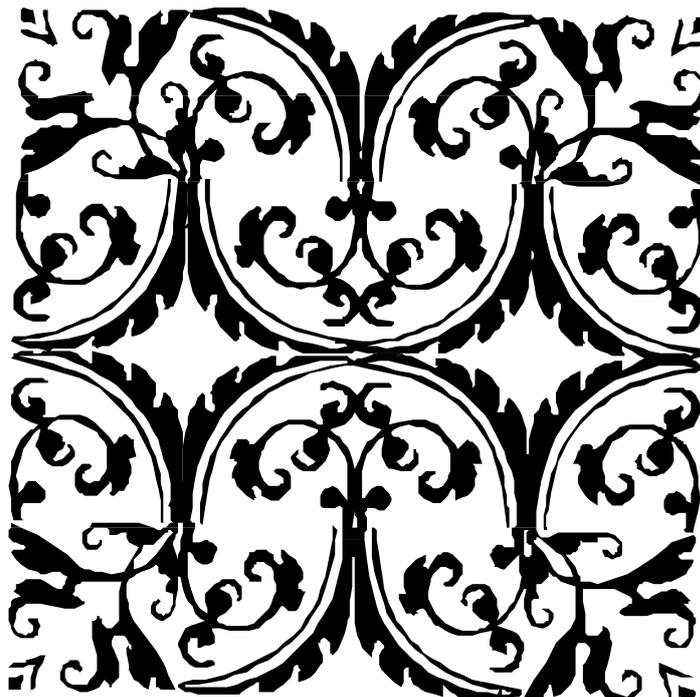
Como voluntario-a de Cáritas desde hace 6 años, consideras que las cosas dentro de la institución permanecen muy estáticas y necesitan un cambio. Sin embargo, piensas que no existe suficiente motivación o ganas de trabajar por ello, crees que sus intereses y los tuyos no son los mismos.

## **PARA REFLEXIONAR:**

- ¿Cómo te sientes? Descríbelo, e identifica cuáles son esos sentimientos.
- ¿Se parecen tus sentimientos a alguno de los descritos en el tema?
- ¿Qué puntos deberías tener en cuenta en esta situación, de los descritos en el apartado HACIA UN EQUILIBRIO EMOCIONAL?
- ¿Qué propones para canalizar esos sentimientos?

## **BIBLIOGRAFÍA**

- BENEDICTO XVI, Dios es amor, Edibesa (2006) Madrid
- POPP, M. Los conceptos fundamentales de la Psicología, Ed. Herder (1980), Barcelona
- AGUILÓ, A. Educación de los sentimientos, Ediciones Palabra (2002), Madrid
- MARINA, J.A. El laberinto sentimental, Anagrama, 1999, Barcelona
- GOLEMAN. D. La Inteligencia Emocional, "Kairos", 1998, Barcelona
- MAYOS L. Psicología de la emoción: teoría básica e investigación, Promolibro, 1988, Valencia
- COFER, C. N. Motivación y emoción, Descleé de Brouwer, 1988, Bilbao
- GARRIDO, I. Psicología de la emoción, Síntesis, 2000, Madrid
- AAVV, Psicología de la personalidad: teoría e investigación. (2 vol), UNED, 2003, Madrid



## **CUENTO DE LOS SENTIMIENTOS**

(Leerle en voz alta en el equipo y después responder a las cuestiones)

Cuentan que una vez se reunieron en un lugar de la tierra todos los sentimientos y cualidades de los hombres. Cuando el ABURRIMIENTO había bostezado por tercera vez, la LOCURA, como siempre tan loca, les propuso:

- ¿Jugamos al escondite?

La INTRIGA levantó la ceja intrigada y la CURIOSIDAD, sin poder contenerse, preguntó: "¿Al escondite? y ¿cómo es eso?"

- Es un juego -explicó la LOCURA- en que yo me tapo la cara y comienzo a contar desde uno hasta mil mientras ustedes se esconden y cuando yo haya terminado de contar, el primero de ustedes al que encuentre, ocupara mi lugar para continuar el juego.

El ENTUSIASMO bailo secundado por la EUFORIA. La ALEGRIA dio tantos saltos que terminó por convencer a la DUDA, e incluso a la APATIA, a la que nunca le interesaba nada. Pero no todos quisieron participar. La VERDAD prefirió no esconderse (¿para que?), si al final siempre la hallaban, y la SOBERBIA opino que era un juego muy tonto (en el fondo lo que le molestaba era que la idea no hubiese sido suya), y la COBARDIA prefirió no arriesgarse...

- Uno, dos, tres...-comenzó a contar la LOCURA.

La primera en esconderse fue la PEREZA que, como siempre, se dejo caer tras la primera piedra del camino. La FE subió al cielo, y la ENVIDIA se escondió tras la sombra del TRIUNFO, que con su propio esfuerzo había logrado subir a la copa del árbol más alto. La GENEROSIDAD casi no alcanzaba a esconderse; cada sitio que hallaba le parecía maravilloso para alguno de sus amigos: que si un lago cristalino, ideal para la BELLEZA; que si el bajo de un árbol, perfecto para la TIMIDAD; que si el vuelo de la mariposa, lo mejor para la VOLUPTUOSIDAD; que si una ráfaga de viento, magnifico para la LIBERTAD. Así que termino por ocultarse en un rayito de sol. El EGOISMO, en cambio, encontró un sitio muy bueno desde el principio, ventilado, cómodo... pero solo para el.

La MENTIRA se escondió en el fondo de los océanos (¡mentira!, en realidad se escondió detrás del arcoiris), y la PASION y el DESEO en el centro de los volcanes. El OLVIDO... ¡se me olvido donde se escondió!... pero es no es lo importante.

Cuando la LOCURA contaba 999, el AMOR todavía no había encontrado un sitio para esconderse, pues todo se encontraba ocupado, hasta que diviso un rosal y, enternecido, decidió esconderse entre sus flores.

-¡Mil!- contó la LOCURA y comenzó a buscar.

La primera en aparecer fue la PEREZA, solo a tres pasos de la piedra. Después se escucho a la FE discutiendo con Dios en el cielo sobre Zoología. Y a la PASION y al DESEO los sintió en el vibrar de los volcanes.

En un descuido encontró a la ENVIDIA y, claro, pudo deducir donde estaba el TRIUNFO. Al EGOISMO no tuvo ni que buscarlo; el solito salió disparado de su escondite, que había resultado un nido de avispas.

De tanto caminar sintió sed y, al acercarse al lago, descubrió a la BELLEZA. Y con la DUDA resulto mas fácil todavía, pues la encontró sentada sobre una cerca sin decidir aun de que lado esconderse.

Así fue encontrando a todos: el TALENTO entre la hierba fresca, la ANGUSTIA en una oscura cueva, la MENTIRA detrás del arcoiris y hasta el OLVIDO, al que ya se le había olvidado que estaba jugando a los escondidos.

Pero solo el AMOR no aparecía por ningún sitio.

La LOCURA busco detrás de cada árbol, bajo cada arroyo del planeta, en la cima de las montañas y, cuando estaba por darse por vencida, diviso un rosal y las rosas... Y tomo una horquilla y comenzó a mover las ramos, cuando de pronto un doloroso grito se escucho. Las espinas habían herido en los ojos al AMOR. La LOCURA no sabia que hacer para disculparse; lloro, rogó, imploro y hasta prometió ser su lazarillo.

Desde entonces, desde que por primera vez se jugo al escondite en la tierra, **EL AMOR ES CIEGO Y LA LOCURA LO ACOMPAÑA SIEMPRE.**

#### **PARA TRABAJAR EL CUENTO:**

1. Aparecen sentimientos y cualidades mezcladas. Intenta separarlos y haz una lista con todos los sentimientos.
2. Coloca a un lado los sentimientos positivos y a otro los negativos
3. ¿Quedan bien definidos en el cuento? ¿Por qué?
4. ¿Qué sentimientos has experimentado alguna vez en tu vida?

