



El futuro
es de todos

Gobierno
de Colombia

Desarrollo de Habilidades para el Bienestar Familiar y Comunitario



Anexo 9. Emociones, manifestaciones de las emociones (biológicas y sociales) y estrategias de afrontamiento

Cómo reconocer las emociones



Percibe las señales emocionales preguntandote ¿Cómo te sientes?

Localiza la emoción físicamente en tu cuerpo: ¿Dónde estás sintiendo esa tristeza o esa ira? La tristeza suele alojarse en el corazón o la garganta, la ira por su parte se ubica en el pecho o la mandíbula.





Colócale un nombre a la emoción: En ocasiones se suelen sentir varias emociones al mismo tiempo, pero es importante que identifiques claramente cuál es la emoción que estas sintiendo.

Acepta la emoción y no la juzgues: Eres un ser humano y no puedes evitar sentirla, así que, acéptala.





Si no conoces exactamente la fuente de la emoción (Búscalas): Haz un repaso de la causa que generó esa emoción, bien sea en el presente o en situaciones pasadas.

Distingue los avisos útiles de las falsas alarmas:
Si me he molestado porque hubo trancón ¿Qué sentido tiene que este mal humorado todo el día? Si me siento angustiado o preocupado por un asunto por resolver, esta sensación solo será útil, hasta que la resuelva.



Fuente: HRH 2030 - USAID (2020) adaptación de Europapress (2017) y Sabater (2019)





Desarrollo de Habilidades para el Bienestar Familiar y Comunitario



Las emociones, reacciones y cómo manejarlas

Emociones	Qué es	Reacciones	Cómo manejarlas
Miedo	<p>Dentro del miedo se encuentra el temor, horror, pánico, terror, pavor, desasosiego, susto, fobia</p> <p>Es una de las emociones más primitivas y posiblemente la más fuerte porque está implicada la supervivencia. En una situación de emergencia nos mantiene a salvo, pero también si somos presa del miedo puede alterar significativamente nuestras vidas. Nos ayuda a tomar decisiones y también en situaciones extremas, nos vuelve torpes o agresivos.</p>	<p>Psicológicas: la atención se fija en las amenazas cercanas y nuestras memorias evalúan si ya antes hemos pasado por una situación similar. Podemos entrar en una situación de incomodidad, ansiedad hasta subir a sentir pánico.</p> <p>Conductuales: luchar, huir o quedarse inmóvil.</p> <p>Sociales: si podemos evitar el miedo, es muy probable que nos quedemos en casa para no enfrentar algún estímulo que potencialmente ponga en peligro nuestra identidad y nos ponemos a salvo. Sin</p>	<p>Trabaja tu autoconcepto: para vencer los miedos e inseguridades, el primer paso es el autoconocimiento. Conócete: obsérvate y reflexiona sobre tus características, tus capacidades, tus habilidades, tus logros, tus puntos fuertes y tus puntos débiles. Para ello, puedes realizar el ejercicio de describirte de la forma más objetiva posible.</p> <p>Entrena tu positividad: ¿Cómo superar los miedos y las preocupaciones? Todos vemos la realidad a través de un filtro. Puede que tu filtro sea la negatividad y que enfocarte solo en las posibles</p>



Desarrollo de Habilidades para el Bienestar Familiar y Comunitario



El miedo es una emoción que se experimenta ante un peligro real e inminente que se vive como arrollador y que pone en riesgo la salud y la vida (Bisquerra & Laymuns, 2018, p. 108).

El miedo se puede experimentar ante un peligro real inminente o simplemente imaginado, es una respuesta primitiva para salvaguardarnos de algún daño, tiene una intensidad que puede ser leve o aguda, también se caracteriza por ser una experiencia única o crónica, activa mecanismos psicosociales, así como fisiológicos que alteran la vida de quien lo padece

embargo, mientras más evitamos el miedo, este más se fortalece.

Fisiológicas:

- ✓ Rigidez muscular, temblor en general del cuerpo, la piel se pone pálida, se presenta piloerección, es probable sudar frío. Latido del corazón rápido, redirección del flujo sanguíneo de la periferia hacia las vísceras y movilización general del organismo para realizar una acción: luchar, huir o quedarse petrificado de miedo.

consecuencias negativas esté inflando tu miedo.

Trabaja tu autoestima: mientras el autoconcepto es el conjunto de características que vemos en nosotros mismos, la autoestima es la valoración que hacemos de estas características. Una buena autoestima es una **autoestima positiva**; es decir, valorarte bien a ti mismo, y una **autoestima estable**, para que los sucesos puntuales no cambien esta valoración.

Reconoce el miedo: ¿Cómo superar los miedos y la ansiedad? El primer paso para superar los miedos, las fobias, la ansiedad, las preocupaciones o inseguridades



Desarrollo de Habilidades para el Bienestar Familiar y Comunitario



Cuando ocurre en el cerebro se desencadena una respuesta hormonal que pone a nuestro cuerpo en alerta, inquietándonos y ayudándonos a prestar atención a aquello que se considera una amenaza para responder de forma adecuada.

- ✓ “El miedo se demuestra en la cara a través del aumento del parpadeo de los ojos y también con una mirada fija de lamparita de luz, los párpados se estiran hacia arriba y los globos oculares salen hacia afuera. Las pupilas se dilatan. La boca está tensa y se estira hacia atrás. Los labios tiemblan y puede ser que los dientes castañeen. A veces se realiza la acción de aclarar la garganta y el ritmo de la respiración puede aumentar mientras se produce adrenalina en el cuerpo” (Boyes, 2007, p. 21). Latido del corazón rápido, redirección del flujo sanguíneo.

Miedos según el curso de vida

personales es reconocerlo y aceptarlo. Gastar energía es ocultar tus miedos es improductivo.

Habla de ello: tras reconocerlo, habla de ello con naturalidad y normalidad. Compartiendo tus miedos puede que otras personas también se abran y compartan contigo los suyos. Poder relacionarte sin máscaras y poder compartir aquello que te preocupa te aportará tranquilidad y seguridad, además de los beneficios del apoyo de estas personas.

Visualiza: es imaginar una situación. Es un pensamiento que involucra los sentidos: visión, audición, olfato, gusto, u sensaciones kinestésicas (movimiento,



Desarrollo de Habilidades para el Bienestar Familiar y Comunitario



	<p>Primera infancia (6 meses a 2 años): los expertos consideran que un bebé no expresa miedo propiamente hasta los seis meses. Pueden temerles a los desconocidos e incluso sentir ansiedad ante la ausencia de los padres, pero en general estos miedos son positivos y pueden indicar, incluso, una cierta madurez.</p> <p>Etapas preescolar (2 a 6 años): evolución de los miedos infantiles, ya que hay más estímulos que puedan provocarlos. Pueden entrar en escena estímulos imaginarios y los miedos pueden hacerse algo más abstractos (fantasmas, monstruos, etc.). El miedo a los animales se desarrolla en esta</p>	<p>posición y tacto). La visualización funciona porque el cerebro no sabe diferenciar lo que es real y lo que es imaginario. Así, tiene una reacción química parecida ante una situación y ante imaginar la misma</p> <p>Recomendaciones para ayudar a los niños, niñas, adolescentes y jóvenes a superar los miedos:</p> <p>Es fundamental, antes que nada, no reñirles ni obligarles a cambiar de actitud. Si un pequeño tiene fobias es importante que no le hagas sentir mal por ello y explicarle que el miedo es normal en ciertas situaciones. Por extraño que te parezca su miedo nunca lo ridiculices.</p>
--	---	--



Desarrollo de Habilidades para el Bienestar Familiar y Comunitario



	<p>etapa y puede perdurar como fobia hasta la madurez.</p> <p>Etapas escolares (de 7 a 11 años): los miedos comienzan a ser menos imaginarios y más basados en la realidad. Puede aparecer el miedo a daños físicos, a los accidentes, a los tratamientos médicos, etc. Ocasionalmente pueden empezar a manifestarse el miedo a cosas como no adaptarse socialmente al entorno o a que los padres se separen, si el ambiente familiar no es propicio.</p> <p>Preadolescencia (12 a 14 años): importante reducción de los miedos anteriormente acumulados. En lugar de ellos, toman importancia los relacionados</p>	<p>Comunícate con él y analizad juntos la situación con naturalidad. Poco a poco, vayan afrontando las fobias juntos. Por ejemplo, si el pequeño teme a los perros, no los evites siempre cuando cruces uno por la calle.</p> <p>Ofrécele tu apoyo y demuéstrole que no tiene por qué tener miedo de una situación cotidiana. Ayúdale a analizar racionalmente que está fuera de peligro.</p> <p>Ayúdale a que él mismo evalúe su nivel de miedo y proporciónale estrategias para que, poco a poco, vaya venciendo (respirar profundamente, pensar en cosas agradables, recordar por qué está fuera de peligro, etc.).</p>
--	---	---



Desarrollo de Habilidades para el Bienestar Familiar y Comunitario



		<p>con el fracaso escolar o con el no ser aceptado por otros compañeros.</p> <p>Adolescencia (15 a 18 años): siguen un poco la línea de la etapa anterior, aunque cobran fuerza las preocupaciones por las relaciones personales y por los logros académicos y deportivos. En cambio, los temores a cosas como el peligro o la muerte que se hayan podido experimentar anteriormente se van diluyendo poco a poco.</p>	<p>Si estas estrategias no funcionan, la fobia aparenta estar fuera de todo control o las reacciones son desmesuradas, es el momento de pedir ayuda profesional a un psicólogo o psiquiatra.</p>
Ira	<p>La ira es una emoción básica y universal. Básica porque está al servicio de nuestra supervivencia a partir de tres funciones: la facilitación del desarrollo rápido de conductas de</p>	<p>La ira nace del temor. Si usted posee coraje o determinación, tendrá cada vez menos temor y en consecuencia, se sentirá menos frustrado y enojado. Si las cosas tienen solución ¡hágalo!, si se puede modificar la</p>	<p>✓ Aprende a meditar.</p> <p>✓ Realiza actividades al aire libre.</p>



Desarrollo de Habilidades para el Bienestar Familiar y Comunitario



	<p>defensa-ataque, la vigorización de nuestra conducta y la regulación de la interacción social. Universal porque cualquier miembro de la especie sano experimenta ira. Por lo tanto, enfadarse no solo es normal sino también necesario. Sin embargo, cuando la ira es demasiado frecuente en nuestras vidas o desproporcional, aparecen los problemas. Por eso, además de experimentarla, se debe aprender a controlarla y saber cómo expresarla.</p>	<p>situación, ¡hágalo! Piense en la energía que gasta enojándose, en la vida que pierde a causa de una emoción no controlada. Es probable que usted no tenga control de la situación ¡Reflexione!, pero sí puede regular sus emociones, propóngase tomar el control ¡se sentirá más liberado!</p>	<ul style="list-style-type: none">✓ No acumules porque a corto, mediano o largo plazo te va a hacer daño.✓ Se consciente de sus causas y sus consecuencias.✓ Descansa y no te tomes todas las cosas personales.✓ Realiza actividades que te relajen y desactívala.✓ Si te es posible, aléjate de las personas que te irritan.✓ Si fallan todas las opciones anteriores: Busca ayuda profesional.
	<ul style="list-style-type: none">✓ Sirve para inhibir las reacciones indeseables de otros sujetos e incluso evitar una situación de confrontación.	<p>Las personas con ira:</p> <ul style="list-style-type: none">✓ Contraen y bajan las cejas para producir un ceño fruncido.✓ Se forman arrugas sobre el puente de la nariz.	



Desarrollo de Habilidades para el Bienestar Familiar y Comunitario



	<ul style="list-style-type: none">✓ Es una reacción de irritación, furia o cólera desencadenada por la indignación y el enojo de sentir vulnerados nuestros derechos (Punset, Bisquerra & Gea, 2017). Se experimenta como una experiencia aversiva, desagradable e intensa. Relacionada con impaciencia.✓ La ira genera sensación de energía e impulsividad, la necesidad de actuar de forma intensa e inmediata (física o verbalmente) para solucionar de forma activa la situación problemática.	<ul style="list-style-type: none">✓ Los ojos se achican y miran fijo.✓ Los labios se aprietan mucho uno contra otro y la mandíbula está tensa y en posición de morder.✓ En algunas personas también se dilatan las aletas de la nariz.✓ La expresión facial se acompaña con otros movimientos corporales como: Cerrar las manos en forma de puños, manos en posición de querer ahorcar a alguien o de arañarle, sacudir la cabeza y adoptar posturas agresivas	<p>Algunos consejos para el manejo de la ira ante situaciones de confinamiento:</p> <p>Michelle Kaplan, LCSW, trabajadora social clínica del Child Mind Institute, aconseja que cuando usted pierde la calma, espere para disculparse hasta que todos se hayan calmado. Sea honesto con sus hijos y dígales si está cansado, hambriento, si tiene dificultades o está abrumado. Pida disculpas por usar lenguaje inapropiado y hágailes saber que trabajará duro para mejorar. Incluso puede incluir a sus hijos en la resolución de problemas sobre lo que se podría hacer mejor la próxima vez.</p> <p>Todos necesitan su ayuda al mismo tiempo: Cada familia tiene que determinar qué es</p>
--	---	--	---



Desarrollo de Habilidades para el Bienestar Familiar y Comunitario



		<p>como colocar las manos en las caderas. (Boyes, 2007)</p> <p>Se desencadena cuando:</p> <ul style="list-style-type: none">✓ Se genera cuando tenemos la sensación de haber sido perjudicados.✓ Se desencadena ante situaciones que son valoradas como injustas o que atentan contra los valores morales y la libertad personal.✓ Se hace presente por las personas que nos afectan con abusos verbales o físicos.	<p>realmente posible hoy. Si es solo una de las cinco cosas en la lista, entonces está bien. Habrá muchas pruebas y errores a medida que aprenda lo que sus hijos necesitan y cuánto puede ayudarlos.</p>
--	--	---	---



Desarrollo de Habilidades para el Bienestar Familiar y Comunitario



	<ul style="list-style-type: none">✓ La generan situaciones en las cuales consideramos que se producen tratamientos injustos.✓ Cuando alguien bloquea nuestras metas.	<p>Usted está haciendo berrinches: compartir sus percances e incluso encontrar el humor en ellos es importante, especialmente en momentos en que se generan conflictos con algún miembro de la familia. Pero sabemos que es nuestro trabajo modelar un comportamiento apropiado. Una vez que comienza a hacer un berrinche, es difícil controlarlo, así que planifique con anticipación. Por ejemplo, cuando se sienta molesto, tómese un tiempo de tranquilidad para usted mismo, incluso si solo son cinco minutos en el baño.</p> <p>Cuando pueda, también es útil ser proactivo para recargar energías. Programar cortos periodos de tiempo para hacer cosas que le gustan puede ser una forma de evitar su</p>
--	---	--



Desarrollo de Habilidades para el Bienestar Familiar y Comunitario



		<p>propia frustración antes de que comience. Pruebe reservar 15 minutos para leer, hacer ejercicio, un proyecto creativo o cualquier otra cosa que lo ayude a sentirse enfocado. Recordar que ese momento está ahí para usted puede ser una fuente de calma en momentos especialmente desafiantes.</p> <p>También debemos modelar la búsqueda de ayuda cuando la necesitamos. La ausencia de actividades agradables hace que sea difícil ser uno mismo cuando ocurren eventos o situaciones estresantes. Piense a quién recurre regularmente. ¿Puede llamar a su familia extendida o programar una hora de cócteles y buena conversación en Zoom/WhatsApp/Messenger con amigos?</p>
--	--	---



El futuro
es de todos

Gobierno
de Colombia

Desarrollo de Habilidades para el Bienestar Familiar y Comunitario



			<p>Para los niños que están ansiosos, use este tiempo para enseñarles cuándo preocuparse, lo cual nunca es justo antes de acostarse. Deles tiempo para discutir sus preocupaciones cada mañana o tarde. Antes de acostarse, inicie conversaciones positivas sobre grandes recuerdos, cosas que les gustan o lo que planean hacer mañana.</p>
--	--	--	--



Desarrollo de Habilidades para el Bienestar Familiar y Comunitario



No siempre se es tecnológicamente diestro: para aliviar su frustración, dedique un tiempo para revisar la tecnología y para enseñarle a sus hijos las habilidades y los programas que necesitan. Kaplan recomienda que también trabajen acerca de los peores escenarios que podrían enfrentar. Cree una lista de problemas informáticos comunes y pregunte a su hijo qué cree que pueda salir mal. Hagan un plan de lo que pueden hacer si ocurre el problema, luego anótelos. Piense en ello como la construcción de la independencia.

Reduzca el estrés celebrando los éxitos, aunque sean pequeños: no importa cómo alguien trate de darle un giro a las cosas, este es un momento difícil. Incluso los padres que publican tablas codificadas por colores y



Desarrollo de Habilidades para el Bienestar Familiar y Comunitario



		<p>proyectos de manualidades complicados en las redes sociales están teniendo dificultades. Recuérdese a usted mismo que es un buen padre o una buena madre, que está haciendo lo mejor que puede dentro de una situación muy difícil al celebrar las pequeñas victorias cada día.</p> <p>“Haga una lista diaria de lo que hizo bien”, aconseja la Dra. Lee. ¿Todos nos vestimos o nos vestimos a medias? ¿Todos se bañaron hoy? ¿Terminamos la mitad de nuestro trabajo y luego salimos a caminar en familia? Esas son todas las victorias. Extraído de Miller G. Child Mind Institute.</p>
--	--	--



Desarrollo de Habilidades para el Bienestar Familiar y Comunitario



Tristeza	<p>La tristeza es una emoción dolorosa, pero, como todas las emociones, suele ser temporal. Generalmente se debe a factores externos, como una ruptura, un desencuentro, la pérdida de un ser querido, marchar lejos de casa, etc. La tristeza es por tanto una emoción normal que la mayoría de las personas sienten en diferentes momentos de su vida.</p> <p>Abarca los sentimientos de soledad, apatía, autocompasión, desconsuelo, melancolía, pesimismo y desánimo, entre otros. Se dice que la persona está triste cuando, a nivel cognitivo, se produce una falta de interés y de motivación por actividades que antes</p>	<p>Físicos: la persona triste experimenta entre otros efectos:</p> <ul style="list-style-type: none">✓ Un aumento del tono muscular, aunque tiene un ritmo respiratorio estable su amplitud respiratoria es mayor, un aumento de la tasa cardiaca, la presión sanguínea, la conductancia de la piel.✓ Elevación de la parte interior de las cejas.✓ Descenso de la comisura de los labios.✓ Ascenso de los pómulos y estrechamiento de la apertura de los párpados.	<p>Para manejar la tristeza se sugiere:</p> <p>Mantener el contacto social con nuestros seres queridos: aunque nos cueste mucho cuando nos sentimos tristes debemos “obligarnos” a rodearnos de nuestros seres queridos interactuar con los demás. Su apoyo es fundamental, para atenuar este sentimiento.</p> <p>Exteriorizarla: a veces no somos capaces de hablar con otra persona libremente sobre nuestros sentimientos, sobre todo si son tan tristes, pero sí podemos intentar sacarlos y darles forma escribiendo sobre ellos. Plasmarlos, poder expresarlos con palabras, nos ayudará a comprenderlos mejor, así como a liberarlos en cierta forma de su jaula interior.</p>
-----------------	--	--	---



Desarrollo de Habilidades para el Bienestar Familiar y Comunitario



eran satisfactorias y se vislumbra la realidad desde un ángulo negativo; solo se ve lo malo de las situaciones o cuando a nivel conductual, la persona suele restringir las actividades físicas haciendo muy poco o nada. (Cuervo y Izzedin, 2007).

✓ Inclínación de la cabeza.

✓ Mirada hacia abajo.

En cuanto al resto del cuerpo se observa una mayor lentitud del movimiento. Una de las cosas más características de las personas afligidas por la tristeza es su tono de voz que disminuye notablemente al igual que la fluidez verbal.

Es importante tener en cuenta que de ninguna manera es aconsejable el consumo de SPA, si se está experimentando tristeza; por ejemplo, en una ruptura amorosa, ya que al ser depresor del sistema nervioso central exacerba más los sentimientos de tristeza y soledad

Llorar si es necesario: puede que pienses que llorar es peor porque en realidad estás tratando de sentirte mejor. Pero si sientes la necesidad de hacerlo, por nada del mundo te contengas. El acto de llorar es otra reacción humana natural que tenemos desde el mismo momento de nuestro nacimiento, y nos ayuda a expulsar fuera toda la opresión que sentimos.

Reír: de todos es conocido a estas alturas los beneficios de la risa. Los estudios han demostrado que el acto mismo de reír mejora nuestro estado de ánimo y nos hace sentir más felices. Además, la risa libera endorfinas, una sustancia química del cerebro que mejora nuestro estado de ánimo.



Desarrollo de Habilidades para el Bienestar Familiar y Comunitario



		<p>La tristeza en niño, niñas, adolescente, jóvenes. Cuándo preocuparse:</p> <ul style="list-style-type: none">✓ Cuando la tristeza que siente el niño, niña, adolescente, joven, que parecía momentánea, se extiende demasiado.✓ Cuando el niño, niña, adolescente, joven habitualmente llora a todas horas y por cualquier cosa.✓ Cuando el niño, niña, adolescente, joven se queja de que todo lo que hace le resulta o le sale mal.	<p>Amplía tu visión de las cosas: no te centres en los pequeños detalles. Perdernos en los detalles de ciertos hechos y circunstancias nos impiden ver otras muchas cosas positivas.</p> <p>Busca distracciones: generalmente, cuando estamos tristes, nos es difícil pensar en cualquier otra cosa y menos en distracciones. Sin embargo, rumiar sin cesar en tu tristeza y lo que la provoca, puede hacer más daño que bien y aumentar la sensación de indefensión e impotencia.</p>
--	--	---	--



Desarrollo de Habilidades para el Bienestar Familiar y Comunitario



	<ul style="list-style-type: none">✓ Cuando el niño, niña, adolescente, joven pierde el interés de jugar incluso con los demás niños.✓ Cuando el niño, niña, adolescente, joven se vuelve inapetente y se niega a comer porque nunca tiene hambre.✓ Cuando el niño, niña, adolescente, joven se mueve mucho en su cama por las noches, porque no consigue conciliar el sueño.	<p>Hacer ejercicio: muchos estudios muestran que las personas que hacen ejercicio regularmente tienen un mejor estado de ánimo y sus niveles de estrés se reducen. El ejercicio hará que su cuerpo libere endorfinas y te sentirás mucho mejor</p> <p>Para manejar la tristeza en niños, niñas, adolescentes y jóvenes se sugiere:</p> <ul style="list-style-type: none">✓ No se tenga miedo de reconocer la tristeza.✓ Estar triste es un estado de ánimo al igual que otras. Se debe explicar al niño que a pesar de ser una emoción que no nos gusta es normal sentirse así y que todos padecemos este sentimiento alguna vez
--	--	--



Desarrollo de Habilidades para el Bienestar Familiar y Comunitario



		<p>cuando perdemos algo, nos sentimos solos o rechazados.</p> <ul style="list-style-type: none">✓ Los padres/madres/cuidadores no oculten su tristeza: el niño, niña, adolescente o joven aprende del ejemplo y de las expresiones emocionales de sus padres. Por tanto, para ayudar al niño a combatir la tristeza, es importante que los padres les expliquen por qué se sienten tristes para que tengan ejemplos de experiencias cuando sean ellos los que se sienten así.✓ Ayudar al niño a identificar sus sentimientos: muchas veces los niño, niña, adolescente o joven están confusos y se expresan de manera agresiva
--	--	---



Desarrollo de Habilidades para el Bienestar Familiar y Comunitario



		<p>mediante empujones o golpes. La tristeza va muchas veces de la mano de la ira y la frustración. Los padres/madres/cuidadores deben hablar con los niño, niña, adolescente o joven para ayudarles a identificar este sentimiento, dejándoles espacio si lo necesitan. Ayudarles a que se desahoguen, pero enseñándoles a hacerlo con respeto.</p> <ul style="list-style-type: none">✓ Escuchar: es importante que se sienta escuchado y que sepa que tiene un espacio y un tiempo para explicar cómo se siente.✓ Enseñar a no esconder sus emociones: sea cual sea la emoción que sienta el niño
--	--	---



Desarrollo de Habilidades para el Bienestar Familiar y Comunitario



			<p>es importante y hay que enseñarle a manifestarlas.</p> <ul style="list-style-type: none">✓ Utiliza los abrazos: ayudan a que el niño, niña, adolescente o joven se sienta bien además de reducir la tensión y aumentar su autoestima.✓ Hacer una lista con las cosas buenas que tiene: ayudará al niño, niña, adolescente o joven a ver todas las cosas buenas que tiene alrededor para combatir su pesimismo.
Vergüenza	<p>Tanto la vergüenza como la culpa son dos emociones que se podrían clasificar como secundarias, ya que son fenómenos culturales que se basan en la creencia de que hay una</p>	<p>La vergüenza hace que nos cuestionamos a nosotros mismos, nos obliga a vernos desde un nuevo ángulo. Nos hace sentir tan inadecuados y erráticos que pensamos que no hay nada que podamos hacer, por lo que</p>	<p>Para manejar la vergüenza se sugiere:</p> <ul style="list-style-type: none">✓ Reconocer la vulnerabilidad personal (eres un ser humano, es normal que sientas la emoción).



Desarrollo de Habilidades para el Bienestar Familiar y Comunitario



	<p>verdad trascendente, una verdad que existe más allá del observador que cada uno de nosotros somos.</p> <p>“La vergüenza es una reacción a la ausencia de una reciprocidad aprobadora” (Ikonen, Rechartt & Rechartt, 1993 en Orange, 2005, p. 2).</p> <p>Sentimos vergüenza cuando nos exponemos ante nosotros mismos o ante terceros como deficientes, indignos de ser queridos o decepcionantes, en relación a algo que ya ha ocurrido. (Lansky, 2005, p. 62).</p>	<p>la escondemos, la minimizamos y nos la tragamos del todo, pensando que así desaparecerá. Como a nadie le agrada tiende a ocultarse, por lo que es difícil saber hasta qué punto se experimenta.</p> <p>Función social y psicológica:</p> <ul style="list-style-type: none">✓ La vergüenza resulta negativa para la interacción social.✓ Impulsa el miedo a “quedar mal” delante de otras personas.✓ Tiene relación con la conducta presocial.	<ul style="list-style-type: none">✓ Reconocer los factores externos que llevaron a experimentar esta emoción. (situaciones vividas, conocer la fuente de la emoción).✓ Se sugiere trabajar la empatía, pues es incompatible con la emoción de vergüenza. (Brown, 2006).✓ Intenta olvidar lo que la activó.✓ Reinterpreta las causas que te llevaron hasta allí.✓ Identifica tus pensamientos.
--	--	--	---



Desarrollo de Habilidades para el Bienestar Familiar y Comunitario



Por su parte, la culpa es la emoción que se siente cuando se ha cometido algún acto en el que se ha dañado a alguien o algo o bien se ha roto algún código moral. También es un sentimiento que se puede sentir, no porque se ha dañado o roto algo, sino ante el temor a ser castigado por haber infringido alguna norma impuesta por terceros.

- ✓ Las emociones facilitan la comunicación de los estados emocionales y regulan el comportamiento de los demás por lo que la vergüenza funciona igual.
- ✓ No expresamos la vergüenza de la misma manera que el miedo o la ira, adoptamos una actitud diferente y más contenida. La persona avergonzada suele bajar la cabeza, evitar el contacto visual y sonrojarse. La postura corporal también cambia, es como si quisiera esconderse dentro de sí misma para evitar la interacción. Todos estos signos indican que quien experimenta vergüenza se siente “pequeño” y, de

- ✓ Si ya sabes que algo te hará pasar vergüenza, tienes dos opciones: no repetirlo o hacerlo, ¡Trasciéndela!
- ✓ Identifica si es local o tiene orígenes en tu pasado.
- ✓ Ten en cuenta que todos la sentimos y es natural.
- ✓ Aprende a hablar su lenguaje. Diferenciar entre esta emoción, culpa, humillación... nos ayudará a pedir lo que necesitamos; a entender y que nos entiendan.
- ✓ No te regocijes en esa incómoda sensación, eres más que eso.



Desarrollo de Habilidades para el Bienestar Familiar y Comunitario



	<p>cierta forma, está pidiendo que no le ataquen por su comportamiento.</p> <p>La vergüenza en los niños, niñas, adolescentes y jóvenes:</p> <p>Cuando un niño, niña, adolescente, joven siente vergüenza esta se puede manifestar físicamente. Muchos pequeños suelen caminar cabizbajos, se aíslan y se sonrojan. En ocasiones, una risa descontrolada se presenta para ayudarles a aliviar la tensión que ha producido el momento vergonzoso.</p> <p>¿Qué consecuencias emocionales acarrea la vergüenza en los niños?</p>	<p>¿Cómo ayudar a un niño, niña si se siente avergonzado/a?</p> <p>Servir de ejemplo: los padres deben demostrarles a los hijos/as que sentir vergüenza es algo que puede pasarle a cualquiera, incluso a los adultos. Mostrarse calmos y ecuánimes ante un evento vergonzoso les ayudará a sobre ponerse ante un acontecimiento similar.</p> <p>Evitar forzarlo a hacer algo que no quiere: una práctica frecuente de los padres es obligar a los pequeños a que realicen acciones que no les agradan. Una de las más comunes es forzarlos a besar y abrazar a personas desconocidas.</p>
--	---	--



Desarrollo de Habilidades para el Bienestar Familiar y Comunitario



	<p>Una vez haya tenido lugar el episodio vergonzoso, otras emociones pueden tomar el control de la criatura.</p> <p>La rabia, por ejemplo, es una de ellas. Comúnmente luego de haber sufrido vergüenza por algún acontecimiento, los niños pueden verse manejados por la rabia y tratar incluso de cobrar venganza.</p> <p>El objetivo será causar algún tipo de agresión hacia aquella persona que los hizo avergonzarse, lo que puede traer como consecuencia maltrato físico y psicológico.</p> <p>Otra emoción derivada de la vergüenza es la impotencia. Esta se manifiesta tras el acontecimiento vergonzoso, al no poder</p>	<p>Regularmente tras estos hechos se sienten algo avergonzados, por lo que se recomienda inculcarle buenos modales, pero no forzarles a querer a la gente.</p> <p>Mostrar respeto por sus emociones: evitar a toda costa que el niño, niña sea motivo de burla tras sentirse avergonzado. Los padres deben orientar a sus niños bien sean extrovertidos o introvertidos, sirviendo de compañía en todos aquellos eventos sociales donde puedan sentirse avergonzados.</p> <p>Es muy importante hacer saber a los niños, niñas que cuentan con el apoyo de sus padres/madres, cuidadores y que sus emociones son valoradas.</p>
--	--	---



Desarrollo de Habilidades para el Bienestar Familiar y Comunitario



	<p>echar marcha atrás el tiempo y solucionarlo. Los niños se sienten impotentes y abandonados.</p> <p>Escenarios comunes en los que aparece la vergüenza en los niños:</p> <p>La vergüenza será algo común en los niños, ya que estos se encuentran en período de adaptación a variadas situaciones sociales; esta inexperiencia les lleva a equivocarse y por consecuencia a sentirse avergonzados.</p> <p>Algunas de las situaciones más comunes en donde el infante puede sentirse avergonzado son:</p>	<p>Información extraída del portal Eres mamá publicado por Corina González el 24 marzo de 2019.</p>
--	--	---



Desarrollo de Habilidades para el Bienestar Familiar y Comunitario



		<ul style="list-style-type: none">✓ Cuando algo que han intentado hacer les ha salido mal y más personas los están observando.✓ Cuando deben dirigirse públicamente delante de personas no conocidas.✓ Al ser objeto de señalamientos que los ridiculicen.✓ Cuando son obligados a hacer demostraciones de sus habilidades.✓ Al cometer algún error mientras comen o hacen sus necesidades.	
Alegría	Se trata de una sensación que se vincula a la existencia de una serie de activaciones y efectos fisiológicos (destaca entre ellos un aumento de la tasa cardíaca y respiratoria y la secreción de hormonas y endorfinas) y que acontece generalmente en base a una vivencia (sea esta o interna) que el sujeto valora a nivel cognitivo como favorable.		



Desarrollo de Habilidades para el Bienestar Familiar y Comunitario



Independientemente del bienestar que genera, la alegría es una emoción profundamente adaptativa: facilita la exploración y el contacto con los demás y con el entorno, además de estimular la creatividad y la flexibilidad mental. Se ha observado que acelera el procesamiento de la información y que facilita la búsqueda de metodologías nuevas y más eficaces.

Alegría auténtica: entendemos por alegría auténtica o sentida aquel tipo de alegría que es verdaderamente experimentada por quien dice hacerlo, existiendo un estado de ánimo positivo en el que aparece una activación y excitación fisiológicas y una sensación de felicidad, ganas de experimentar y bienestar. Esta sensación aparece de forma natural y se expresa de forma fluida hacia el exterior

Alegría hilarante: la alegría hilarante es aquella que aparece como resultado del sentido del humor o a reacciones fisiológicas que no aparecen necesariamente en una situación de felicidad y bienestar sino tras la captación y procesamiento de estímulos o situaciones generalmente inesperados que nos resultan cómicos.

La alegría/felicidad y el consumo de SPA: está directamente relacionada puesto que el consumo estimula la esfera de recompensas en el cerebro, libera hormonas que producen placer, felicidad entre otras; sin embargo, eso imposibilita que en ese momento se desarrolle un adecuado manejo de las emociones por lo que es común que se le asigne esa función de control a las SPA. Por ejemplo: para ser más empático, hablar en público, conquistar, olvidar las tristezas, relajarse etc. se suele acudir al consumo



Desarrollo de Habilidades para el Bienestar Familiar y Comunitario



	<p>de alcohol comenzando con la cerveza y posteriormente licores más fuertes. También se suele acompañar estos momentos con el consumo de tabaco, marihuana u otras sustancias ilegales.</p>
Amor	<p>El amor es la emoción experimentada por una persona hacia otra persona, ideal, animal, cosa, etc. Para Bisquerra (2001), hay diversos tipos de amor, entre estos el maternal, erótico, fraterno, etc. En cuanto a la respuesta del organismo Goleman (1996), expone que hay una respuesta de relajación, calma y satisfacción.</p> <p>Gracias al amor creamos nuestros vínculos afectivos desde el nacimiento, necesarios para el crecimiento emocional sano. También, gracias a esta emoción, elegimos a nuestra pareja para formar una familia.</p> <p>Este sentimiento no se localiza solamente, como solemos imaginar, en el corazón. Al estar enamorado nuestro cuerpo se convierte en un escaparate en el que se muestran los cambios químicos que se producen a nivel interno.</p> <p>¿Cuáles son las funciones y cómo se manifiesta la emoción?:</p> <ul style="list-style-type: none">✓ Algunos de estos cambios son: mayor nivel de endorfinas, reducción en los niveles de cortisol, incremento de la producción de dopamina, ocitocina y norepinefrina, aumento de los niveles de estrógenos y liberación de melatonina.



Desarrollo de Habilidades para el Bienestar Familiar y Comunitario



	<ul style="list-style-type: none">✓ Gracias al incremento de la producción de dopamina, ocitocina y norepinefrina, nos vamos a sentir mucho más felices y a gusto con nosotros mismo y vamos a valorar más las pequeñas cosas de la vida.✓ Los beneficios para la salud son múltiples: se produce una mejora en nuestras defensas, disminuyen los niveles de estrés, desciende el riesgo de enfermedades cardiovasculares, rejuvenece nuestra piel, nos da vitalidad, nos hace estar más guapos y aumenta nuestra autoestima.
Felicidad	<p>Según Bisquerra (2001), la felicidad es la forma de valorar la vida en su conjunto, así como un estado de bienestar; este mismo autor relaciona la felicidad con el gozo, la sensación de bienestar, la capacidad de disfrute, el estar contento y la alegría.</p> <ul style="list-style-type: none">✓ Eres fiel a ti mismo: nada como ser uno mismo y ser fiel a quién eres y a tus convicciones y además no sientes tensión por mostrarlo.✓ Eres responsable de tu felicidad: ser feliz comienza con una decisión, así que no permitas que nadie te enfade o te quite tu alegría.✓ Tu mente está tranquila: la sensación de paz que tienes se refleja en tus pensamientos y forma de actuar.



Desarrollo de Habilidades para el Bienestar Familiar y Comunitario



- ✓ **Tu expresión facial es relajada:** tu sonrisa es auténtica, tu mirada se ve brillante y tus movimientos corporales son suaves.
- ✓ **Muestras serenidad ante las situaciones difíciles:** ya que puedes pensar con claridad y desde una visión más positiva y esto repercute en las decisiones que tomas.
- ✓ **Tu salud mejora:** cuando somos personas felices nuestro sistema inmunológico se fortalece y repercute en un mejor estado de salud, tanto por dentro como por fuera.
- ✓ **Tu respiración es relajada:** e incluso eres más consciente de este proceso y tu corazón late más lento.

La alegría/felicidad y el consumo de SPA: está directamente relacionada puesto que el consumo estimula la esfera de recompensas en el cerebro, libera hormonas que producen placer, felicidad entre otras; sin embargo, eso imposibilita que en ese momento se desarrolle un adecuado manejo de las emociones por lo que es común que se le asigne esa función de control a las SPA. Por ejemplo: para ser más empático, hablar en público, conquistar, olvidar las tristezas, relajarse, etc. Se suele acudir al consumo de alcohol comenzando con la cerveza y posteriormente licores más fuertes. También se suele acompañar estos momentos con el consumo de tabaco, marihuana u otras sustancias ilegales.

Fuente: HRH 2030 – USAID 2020, adaptado de Bisquerra (2001), Goleman (1996), Castillero (s. f.), González (2019), (Lansky (2005), Cuervo y Izzedin (2007)