



DICCIONARIO DE LAS EMOCIONES

TOMO I

Proyecto de divulgación
para identificar y entender
cómo manejarlas en
situaciones de crisis



GACETA
UNAM



COORDINACIÓN
DE HUMANIDADES



Facultad
de Psicología

Introducción



- **Todas las emociones son necesarias para vivir.**

El Diccionario de las emociones es una iniciativa de la Dirección General de Divulgación de las Humanidades (DGDH) de la Coordinación de Humanidades, en colaboración con la Coordinación del Programa Institucional de Tutoría de la Facultad de Psicología de la UNAM, con el propósito de explicar al público, universitario y extrauniversitario, las principales emociones que se generaron y siguen latentes en el contexto de la pandemia por la Covid-19.

Prolongada durante más de dos años, la emergencia sanitaria se convirtió en un desafío emocional para la mayoría de la sociedad debido al confinamiento, la distancia social, las crisis laboral y económica, así como el duelo ante la pérdida de seres queridos.

El proyecto del *Diccionario de las emociones* tuvo su primera etapa en medios impresos, electrónicos y redes sociales. En esta segunda fase se presentan en una obra de consulta impresa el conjunto de 12 emociones (enojo,



sorpresa, tristeza, miedo, alegría, ansiedad, melancolía, confianza, celos, vergüenza, tolerancia y frustración), con el fin de guiar a los lectores en la procuración de su salud mental.

Mantiene como sus principales objetivos que las personas tomen conciencia de qué es lo que sucede cuando les sobrecoge una emoción, y tengan a la mano un mecanismo de control sobre ella. Del mismo modo pretende sensibilizar a gente para que recurra al apoyo profesional cuando su estado emocional afecte su salud mental, sus relaciones familiares, laborales y su interacción social.

Los artículos que ahora se reúnen fueron publicados tanto en la versión impresa como en la digital de *Gaceta UNAM* (<https://www.gaceta.unam.mx/especial-diccionario-de-las-emociones/>) y en la página de la DGDH, *HumanidadEs Comunidad* (<http://www.humanidadescomunidad.unam.mx>) durante los meses iniciales de 2022, como parte de la primera etapa de la campaña del *Diccionario de las emociones*.

La actual edición tiene ligeros cambios en los textos, con la idea de que el público no universitario los tenga entre sus obras indispensables de consulta, y disponga de ellos en caso de requerir asistencia psicológica.

Así, se complementan los esfuerzos con los que exitosamente inció el proyecto, y se refrenda la vocación de la máxima casa de estudios de coadyuvar a la resolución de los principales problemas que enfrenta la sociedad mexicana.

**DRA. GUADALUPE VALENCIA GARCÍA
COORDINADORA DE HUMANIDADES**

Proyecto interinstitucional para entenderlas y gobernarlas

Ante el desafío de la pandemia, el *Diccionario de las emociones*

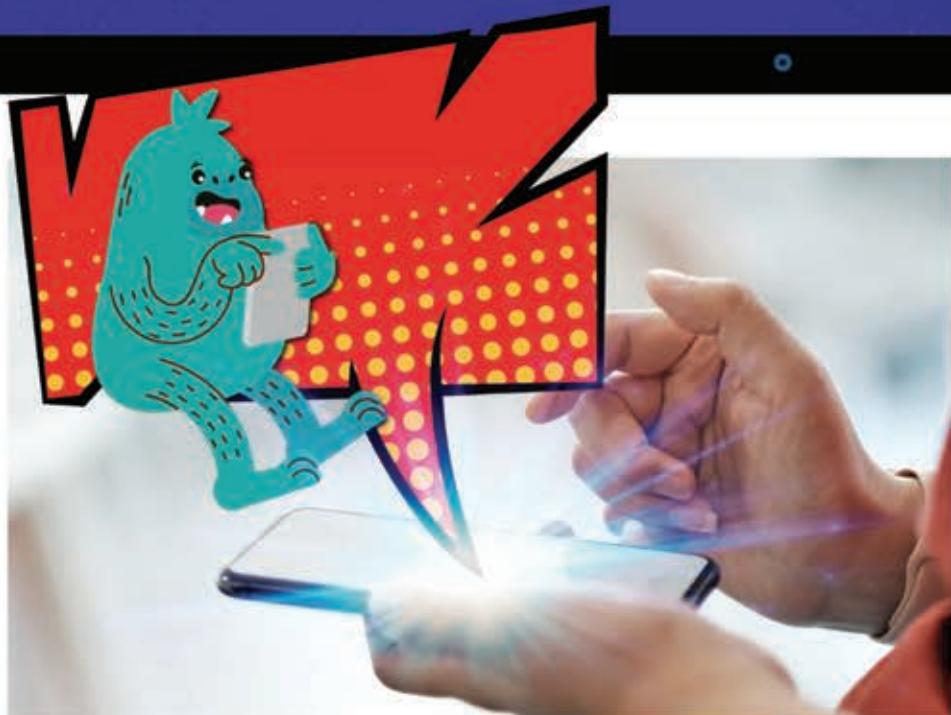
Consiste en cápsulas de video, de animaciones a color, que duran alrededor de dos minutos; pretende sensibilizar a las personas para que recurran a la asistencia profesional cuando lo requieran

Ante el panorama ocasionado por la pandemia de la Covid-19, y con el objetivo de explicar a la sociedad cuáles son las principales emociones que se experimentan en el actual contexto, cómo se manifiestan y cómo manejarlas, la Coordinación de Humanidades de la UNAM, a través de la Dirección General de Divulgación de las Humanidades (DGDH), y la Coordinación del Programa Institucional de Tutoría de la Facultad de Psicología, lanzaron el *Diccionario de las emociones*.

El proyecto consiste en cápsulas de video, de animaciones a color, con una duración de alrededor de dos minutos. En la primera etapa se trataron los temas: enojo, sorpresa, tristeza, miedo, alegría, ansiedad, melancolía, confianza, celos, culpa, vergüenza y frustración. Cada cápsula se transmitió de manera semanal, la primera fue el 16 de febrero, a través de diferentes medios de comunicación y plataformas digitales.

Para dar salida al contenido del *Diccionario...* participan en el esfuerzo los siguientes medios de comunicación: *Gaceta UNAM*, *TV UNAM*, *Radio UNAM*, *Canal Once* del Instituto Politécnico Nacional, la Red de Radiodifusoras y Televisoras Educativas y Culturales de México (Red México), el Sistema de Transporte Colectivo Metro y *Heraldo Media Group*.

Con este proyecto, las instituciones que lo alientan buscan que distintos públicos



tomen conciencia de qué es lo que sucede cuando les sobrecoge una emoción, pero, ante todo, ofrecerles un mecanismo de control sobre ellas.

Asimismo, se pretende sensibilizar a las personas para que recurran a la asistencia profesional cuando la agudeza de sus emociones afecten su salud mental, sus relaciones familiares, laborales y su interacción social. La adquisición de técnicas para reconocer y manejar nuestras emociones nos ayuda a vivir mejor.

Reto del confinamiento

La pandemia causada por la Covid-19 ha representado un desafío emocional para la mayoría de las personas ante el confinamiento, la distancia social y las crisis laboral y económica que se sucedieron luego de dos años de emergencia sanitaria.

Cuadros de ansiedad, incertidumbre, tristeza, temor, enojo, obsesiones y fobias, así como algunas otras problemáticas mentales se incrementaron en los últimos meses. Estos cambios emocionales son producto del impacto por el miedo a contraer la enfermedad y por duelos

ante la pérdida de seres queridos, entre otros factores.

La evasión social, por ejemplo, impactó la vida de la gente que no pudo satisfacer sus necesidades afectivas, deportivas y hasta sexuales. Del mismo modo la baja actividad económica dejó pérdidas de empleo y cierre de pequeñas y medianas empresas. Por si fuera poco, el encierro en los hogares generó que se dispararan los casos de violencia familiar y rupturas matrimoniales.

Durante la primera etapa, *Canal Once* transmitió las cápsulas los lunes, miércoles y viernes, a las 14:58, justo al inicio de su barra *Once Niños*.

Radio UNAM los lunes y sábados, así como en el programa *La ciencia que somos*, que se transmite los viernes a partir de las 10 horas y que se retransmite en diversas emisoras nacionales y de América Latina. Por su parte, *TV UNAM* incluyó esta producción en el programa *La UNAM responde*, mientras que la Red México lo presentó como parte de la oferta de sus socios, y *El Heraldo* en diversos espacios de su programación multimedia.



Por su parte, la DGDH publicó semanalmente en su página *HumanidadEs Comunidad* (<http://www.humanidadescomunidad.unam.mx>) y en sus redes sociales las cápsulas, infografías y artículos que se derivan del *Diccionario de las emociones*.

Finalmente, *Gaceta UNAM* publicó los textos cada semana en su edición impresa y los subió a su versión digital, donde también colocó los videos.

¿Qué son?

De acuerdo con el *Diccionario* antes mencionado, las emociones son colecciones de respuestas químicas y neuronales que regulan el organismo para actuar frente a un fenómeno determinado. Se desencadenan de forma automática y son fundamentales para la supervivencia. Las principales áreas cerebrales involucradas en el procesamiento de emociones básicas son el sistema límbico y la corteza prefrontal.

Las emociones constan de cinco factores: expresión motora, componentes cognitivo, neurofisiológico, motivacional y experiencia subjetiva. Cada uno tiene funciones específicas y dependen de diferentes subsistemas del organismo.

La expresión motora, por ejemplo, se aprecia sobre todo en la actitud facial, ya que es uno de los medios primarios en los que se refleja la emoción. Su reconocimiento por parte de un agente externo cumple un papel fundamental en la interacción con los otros, ya que sirve como guía para el comportamiento social humano.

En todos los organismos la reacción emocional es un mecanismo puesto en marcha de modo automático, pues busca realizarse en el menor tiempo posible. Es producida ante una información o acontecimiento externo o interno; actual, pasado o futuro; real o imaginario; consciente o inconsciente.

Por tanto, tenemos un mecanismo de valoración automática de los acontecimientos que llegan a nuestros sentidos. Si valoramos que el suceso nos afecta de alguna forma, entonces se activa la respuesta emocional.

Los datos lo confirman

Según el Instituto Nacional de Estadística y Geografía, en el último año la población adulta con síntomas de depresión asciende a 15.4 por ciento, pero entre las mujeres alcanza 19.5. Asimismo, 19.3 por ciento de la gente mayor de 18 años vive con ansiedad severa; a la par, 31.3 la padece de manera leve. Por otro lado, 11.6 por ciento de los mexicanos tiene problemas de consumo de sustancias adictivas.

Respecto al ámbito laboral, 14.8 por ciento de la población económicamente activa perdió su trabajo o negocio en los últimos 12 meses. Además, la expectativa de no poder cubrir sus necesidades económicas al mes alcanza a 43.4 por ciento de los adultos en el país.

Para más información del *Diccionario...* visita www.humanidadescomunidad.unam.mx

DGDH-FACULTAD DE PSICOLOGÍA



¿ME AYUDAS A ENCONTRAR
ESTAS PALABRAS?

ANSIEDAD
CONFIANZA
ENOJO
MELANCOLÍA
SORPRESA
VERGÜENZA

ALEGRÍA
CELOS
CULPA
FRUSTRACIÓN
MIEDO
TRISTEZA



R	F	E	W	C	W	N	T	R	Y	D	Q	M	R
V	R	O	T	O	Y	J	R	N	B	M	R	I	W
E	U	B	E	N	U	W	I	G	E	E	S	E	C
R	S	Q	C	F	R	M	S	M	A	L	O	D	F
G	T	S	T	I	E	E	T	Z	R	A	R	O	X
Ü	R	R	K	A	F	N	E	Z	Y	N	P	D	T
E	A	U	T	N	D	O	Z	A	R	C	R	V	F
N	C	E	M	Z	J	J	A	J	X	O	E	T	A
Z	I	I	P	A	M	O	M	T	Y	L	S	C	R
A	Ò	C	I	D	Q	Y	I	Y	W	İ	A	C	I
U	N	W	C	E	L	O	S	K	D	A	Y	U	N
D	C	J	A	L	E	G	R	İ	A	M	W	L	P
T	E	Q	M	I	D	I	W	M	M	E	Q	P	C
M	M	J	A	N	S	I	E	D	A	D	I	A	N



Enojo

¿QUÉ ES?

Es una emoción que surge cuando enfrentamos una situación que consideramos que está "mal" o al sentirnos contrariados por palabras, acciones o actitudes de otras personas. Va desde una irritación leve hasta una emoción más intensa, como la furia o la ira.

Enojarse es una respuesta natural. Aunque no siempre controlamos nuestras reacciones, sí podemos enfocar nuestra mente para actuar de una mejor manera.

¿QUÉ SUCEDA EN NUESTRO CEREBRO?



Nos enojamos muy rápido.
El cerebro entiende en 300 milisegundos que algo no está correcto y podemos perder el control en menos de media hora. Una discusión puede generar tanta irritación que se pierde la entrada a la parte más racional del cerebro.

Después de 30 minutos, el coraje cambia y ya podemos analizar objetivamente los detalles.

¿POR QUÉ NOS ENOJAMOS?

El enojo puede ser causado por:

Factores internos:

Recuerdos traumáticos, malos pensamientos, celos enfermizos; todo aquello que se atraviesa por nuestra mente y nos impide pensar con claridad.

Factores externos:

Discusiones con otras personas, reclamos por lo que consideramos injusticias, enfrentar situaciones que salen de nuestro control.



¿CÓMO MANEJARLO?

Identificar el problema.

¿Qué me hace enojar?, ¿qué es lo que siento y por qué?

Autocontrol.

Darse un momento para pensar cómo reaccionar, antes de hacerlo.
¿Qué puedo hacer?

Tomar una decisión.

¿Cuál es la mejor opción?

Revisar tu progreso.

¿Cómo lo hice?, ¿las cosas salieron como lo esperaba?

¿NECESITAS AYUDA?

Si el enojo se sale de control, va a afectar tus relaciones y aspectos importantes de tu vida. Busca apoyo para aprender a manejarlo. Un psicólogo u otro experto profesional de la salud mental puede trabajar contigo en el desarrollo de técnicas para cambiar tu pensamiento y tu conducta.

Y RECUERDA, RECONOCER Y MANEJAR
NUESTRAS EMOCIONES NOS AYUDA A VIVIR MEJOR.



Aprendamos a controlar nuestro enojo

El enojo es aquella emoción que brota cuando nos encontramos ante una situación que consideramos está “mal”, o nos sentimos contrariados por palabras, acciones o actitudes de otros. Dicho estado emocional puede presentarse en diferentes niveles de intensidad, desde una irritación leve hasta una turbación más intensa, como la furia o la ira.

Enojarse es una respuesta natural y, aunque a veces no están bajo nuestro control las reacciones del cuerpo, sí podemos enfocar nuestra mente, a fin de canalizar la energía necesaria para actuar de la mejor forma cuando lo necesitamos.

La reacción del enojo en el cerebro

El cerebro entiende en 300 milisegundos que algo no está correcto: nos enojamos muy rápido. Cuando nos disgustamos el hipocampo recuerda, asocia y distingue lo que nos molesta, los ganglios basales brindan una información recurrente, haciéndonos tener pensamientos e ideas constantes y obsesivas; la amígdala cerebral genera la emoción, y puede expresarse a través de malas palabras, impulsividad y gesticulación de la cara.

La magnitud de nuestra ira depende directamente y en forma proporcional de la actividad de esta estructura cerebral. El giro del cíngulo, en nuestra corteza cerebral, interpreta la emoción, el rostro y la proyección de la persona con la que discutimos. El hipotálamo se activa durante una discusión, cambiando la organización hormonal de nuestro cuerpo, y lo prepara para responder tras determinar si huimos o peleamos.

Una discusión fuerte genera un incremento en el sistema límbico de dopamina, noradrenalina y vasopresina, sustancias químicas que detonan una gran activación de la amígdala cerebral, hipotálamo e hipocampo; pero, al mismo tiempo, disminuyen selectivamente la función de la corteza prefrontal, que procesa el pensamiento racional.

- El enojo tiene una ventana de tiempo no mayor a media hora
- Se asocia con resultados negativos que nos afectan en lo personal o a las personas que nos rodean
- En la relación con los demás suelen surgir los episodios más intensos de enojo

Este proceso dura, en promedio, entre 25 y 30 minutos; por lo que enojarnos y perder los estribos tiene una ventana de tiempo no mayor a media hora. Esto significa que el inicio de la discrepancia puede generar tanta irritación que nos resta el acceso a la parte más racional del cerebro para dejarnos con los módulos de emociones sin control.

Después de 30 minutos, la dopamina y noradrenalina disminuyen gradualmente, permitiendo una mejor función de la corteza prefrontal, condicionando con esto que el coraje empiece a menguar; vemos las cosas con otro énfasis, podemos analizar objetivamente los detalles, entramos en una fase del enfado en la que ahora sí es posible discutir adecuadamente: regresa nuestra inteligencia.

La reacción de nuestro cuerpo

Dependiendo del nivel de enojo, podrían ocurrir cualquiera de los siguientes síntomas o todos ellos al mismo tiempo. Cuando la glándula suprarrenal libera dos hormonas: adrenalina y noradrenalina, estas sustancias químicas producen en las personas la reacción, tensión, excitación y exacerbación del enojo y, a su vez, alteran el ritmo y frecuencia cardíaca, la presión arterial sube, se incrementan los niveles hormonales, entre otros aspectos. Por esto es que a menudo sentimos que



el semblante se sonroja o que nuestros puños se aprietan. Igualmente, en nuestro rostro, las pupilas suelen abrirse más de lo normal y fruncimos el ceño, así como tensar los párpados, levantar la barbilla y constreñir los labios.

¿Qué nos causa el enojo?

¿Qué nos hace enojar? ¿Qué situaciones nos molestan? ¿En qué momentos la impuntualidad, dormir de manera insuficiente, el tránsito o una mala conexión a internet nos alteran? Aunque el tema ha sido poco investigado, se sugiere que el enojo (sobre todo cuando es intenso y sale de control) se asocia con resultados negativos que nos afectan en lo personal o a quienes nos rodean.

Las causas pueden ser internas o externas. Cuando son externas están relacionadas con circunstancias que ocurren a nuestro alrededor: una falta de respeto, una actitud de desobediencia, un malentendido o un error. Cuando son internas las experimentamos dentro de nosotros mismos: problemas personales que no podemos resolver de la forma que esperamos, situaciones del pasado no resueltas o recuerdos desagradables de eventos traumáticos que, al reaparecer en nuestra memoria, nos despiertan sentimientos de enojo.

Una de las explicaciones sobre qué detona el enojo es la hipótesis de la frustración-agresión. En un origen, se postulaba que la imposibilidad de alcanzar una meta (frustración) llevaba al enojo. La frustración propiciaba el surgimiento del enojo y la agresión. Ahora se piensa que, en la medida en que detona un efecto negativo o no placentero, la frustración genera agresión; por lo que el enojo se vuelve probable cuando el detonante produce un efecto negativo o desagradable.

Algunos individuos reaccionan agresivamente ante la frustración, no así otros; pero podemos señalar que con frecuencia el enojo surge frente a lo que consideramos mentiras, injusticias, insultos, irresponsabilidad o traición. Justamente es durante la relación con los demás cuando suelen surgir los episodios más intensos de enojo.

Las relaciones interpersonales constituyen un ambiente en que puede aparecer el efecto negativo más displacentero y, junto con éste, los enojos más intensos. Cuando alguien impide que otro logre lo que quiere o rompe con sus expectativas, es probable que aparezca el enojo como respuesta.

Es fácil que cuando el enojo llega a un nivel intenso, surjan las explosiones de furia e incluyan la intención de dañar a alguien. También existe un conjunto de características de contextos o ambientes que potencialmente pueden contribuir al surgimiento de un enojo intenso. Por ejemplo, una persona que se percibe rodeada de mentiras, injusticias, insultos, gritos, discusiones y pleitos, muy probablemente sentirá enojo.

El enojo es una emoción humana completamente normal, que puede ser causada por factores de dos tipos:

- Factores internos. Pueden ser recuerdos traumáticos, malos pensamientos, celos enfermizos; todo aquello que se atraviesa por nuestra mente y nos impide pensar con claridad.
- Factores externos. Discusiones con otras personas; reclamos por lo que consideramos injusticias; enfrentar situaciones que salen de nuestro control, como el retraso de un trámite, el tráfico, etcétera.



Cuando nos enojamos, nuestros músculos se tensan; el ritmo cardíaco se acelera, la presión arterial aumenta y nos ruborizamos

Ejemplo 1. *Nos llevan la contraria.* Con frecuencia no soportamos que alguien no esté de acuerdo con nuestra posición o nos contradiga. Es curioso cómo a veces un simple gesto o actitud contraria pueden molestarnos y provocar que perdamos la compostura.

Ejemplo 2. *Que actúen fuera de nuestras normas.* Nuestros valores morales pueden ser muy distintos a los de los demás. Lo que para nosotros supone una grave falta de respeto, para otra persona puede no ser ni siquiera motivo de reflexión. Una demostración típica de ello sería el vecino que hace una barbacoa en la terraza sin

considerar que el humo pueda molestarlos.

Ejemplo 3. *Una agresión.* Ante una agresión hay quien responde de forma extremadamente violenta, lo mismo que otros optan por huir o intentar bajar la tensión.

¿Cómo manejar el enojo?

Muchas veces la violencia se origina en el enojo que no ha sido regulado de forma apropiada. Éstas son algunas herramientas para hacerlo:

- Autoconciencia (identificar el problema). ¿Qué me hace enojar? ¿Qué es lo que siento y por qué? Puedes hacer esto mentalmente o en voz alta, claro y específico.
- Autocontrol. Es cuando te detienes un momento para pensar en cómo podrías reaccionar, justo antes de hacerlo. ¿Qué puedo hacer? (considera al menos tres opciones).
- Toma una decisión. ¿Cuál es mi mejor opción?
- Revisa tu progreso (después de actuar). ¿Cómo lo hice? ¿Las cosas salieron como lo esperaba?

¿Necesitas ayuda?

Todos nos enojamos muchas veces a lo largo de nuestra vida, pero si tenemos arranques de enojo incontrolables o muy frecuentes puede llegar a afectar nuestra salud e imagen, así como la relación con los demás.

Si el enojo está realmente fuera de control, afecta tus relaciones y aspectos importantes de tu vida, puedes considerar buscar una asesoría para aprender a manejarlo mejor. Un psicólogo u otro experto de la salud mental autorizado para ejercer profesionalmente puede trabajar contigo en el desarrollo de técnicas para cambiar tu pensamiento y tu conducta.



- Si nos enojamos frecuentemente, nuestras relaciones y nuestra salud pueden afectarse.

SORPRESA

¿Qué es?

La sorpresa es una emoción causada por algo inesperado, novedoso o extraño. Hace que pongamos toda nuestra atención en ese "algo" que la provocó. Cuando nos sorprendemos, abrimos mucho la boca y los ojos, elevamos las cejas, se tensa nuestra cara y sudamos intensamente.

¿Para qué sirve?

Facilita nuestra curiosidad y aprendizaje, y nos lleva a actuar apropiadamente ante situaciones imprevistas. Por ejemplo, si cruzamos la calle y vemos que un coche viene hacia nosotros, lo primero que sentimos es **sorpresa**, la cual nos avisa rápidamente lo que sucede y así podemos dar un salto hacia atrás para que no nos atropellen.

¿Qué provoca?

La sorpresa nos lleva rápido a otra emoción. Si nos sorprende la visita de alguien que queremos mucho, sentimos **sorpresa-alegría**. Si nos damos cuenta de que se nos olvidó una cita importante, experimentamos **sorpresa-miedo**. Cuando alguien nos habla de forma descortés o de manera agresiva, sentimos **sorpresa-rabia**.

Nos ayuda a prevenir

Los seres humanos necesitamos anticipar lo que puede suceder. Esto nos aporta seguridad, conocimiento y nos permite afrontar las situaciones y no quedar paralizados. Por eso, la **sorpresa** también nos ayuda a prevenir.



Y recuerda, reconocer y manejar nuestras emociones nos ayuda a vivir mejor.

La sorpresa facilita el aprendizaje y la curiosidad

El primer tema que se trató en el *Diccionario de las emociones* fue el enojo. En esta ocasión abordamos el de la sorpresa...

¿Qué es?

La sorpresa es una emoción primaria, una alteración emocional causada por algo inesperado, por algo imprevisto, novedoso o extraño, cuya principal consecuencia es desviar toda nuestra atención hacia lo que la causó. Esta emoción se clasifica como neutra o ambigua, puesto que nunca es negativa ni positiva; lo que se puede clasificar en esos términos son las reacciones que surgen a partir de ella. Dura pocos segundos, pues se convierte en otra emoción, dependiendo del hecho que la causó y de cómo la interpreta la persona.

¿Para qué sirve?

Facilita la curiosidad y el aprendizaje, así como el surgimiento de la conducta apropiada ante situaciones inesperadas. Nos genera una gran capacidad para dirigir nuestra atención hacia ciertos eventos o pensamientos. Aunque pudiera parecer muy fugaz, actúa como una entrada de otra emoción; es muy importante, pues al ser esta la emoción inicial nos permitirá focalizar la atención en los estímulos que captamos y en aquellos que están por presentarse.

¿Cómo se manifiesta?

La expresión corporal más característica es elevar las cejas, abrir la boca y, en ocasiones, hasta doblar un poco las rodillas.

Guía nuestra atención hacia una situación o idea específica que, bien usada, puede servir para conseguir muchos objetivos positivos

Cuando una persona siente sorpresa, suele abrir mucho la boca y los ojos, queriendo descubrir datos del acontecimiento o situación imprevista; se elevan las cejas; en general, todos los músculos de la cara se tensan; podemos empezar a sudar intensamente. Cuando aparece, se activa el sistema nervioso autónomo, cuya función es controlar la frecuencia cardíaca, la temperatura corporal, la sudoración, la dilatación de nuestras pupilas, entre otros procesos más.

Puede tener consecuencias en la atención y la memoria, al ser convocadas por los procesos psicológicos que siguieron a la estimulación de esta reacción. A pesar de su impacto en la memoria, ésta es la emoción más breve y neutra; es decir, puede producirse de forma súbita y, así mismo, desaparecer con rapidez.

Al presentarse la situación de sorpresa, la persona tiene bajas capacidades de control y predicción, así como una alta necesidad de afrontar la situación de manera inmediata.

En el momento en que aparece, podemos sentir un vuelco en el corazón, en el cerebro; lo inesperado desencadena una respuesta inmediata. Neurocientíficos han

demostrado que el centro de operaciones de la sorpresa se encuentra en un grupo de neuronas colinérgicas del cerebro basal anterior; su papel es permanecer alerta en todo momento y, cuando algo inesperado sucede, lanzan mensajes químicos (acetilcolina) para informar a distintas regiones de la corteza cerebral lo que está ocurriendo, y diferenciar si esa sorpresa es una recompensa o un castigo. La actividad de esas neuronas es más intensa cuanto la situación ocurra más de improviso.

La sorpresa es la emoción que antecede a otras. Es una respuesta de muy corta duración, que rápidamente deriva en otra emoción. Así, por ejemplo, cuando nos sorprende una visita inesperada de alguien que queremos mucho, experimentamos sorpresa-alegría. Cuando recordamos el olvido de una cita importante con nuestro jefe, experimentamos sorpresa-miedo. Cuando, de repente, alguien nos habla de forma descortés, experimentamos sorpresa-rabia.

Así pues, la sorpresa es la emoción de duración más breve. Si ésta durase mucho tiempo, empezaría a ser disfuncional. Cuando sentimos sorpresa estamos en un estado de desorientación.

Los seres humanos necesitamos anticipar los acontecimientos; es decir, imaginar o saber qué pasará en un momento dado. Esto nos aporta seguridad, conocimiento y nos permite afrontar la situación, aparentemente con grandes posibilidades de éxito, ya que el no saber cómo reaccionar en una situación nos paraliza. De esta forma, nos anticipamos para poder prevenir y no sorprendernos.

Conclusiones

Podemos concluir que la capacidad que tiene la sorpresa de dirigir nuestra atención hacia otros eventos la hace una emoción muy poderosa; incluso podemos considerar que es la más poderosa como guía de nuestra atención hacia una situación o idea específica que, bien usada, puede servir para conseguir muchos objetivos positivos en bien de las personas, que las lleven a dar lo mejor de sí mismas, especialmente en momentos cuando pueden ser presas de emociones negativas y sucumbir al estrés o la ansiedad. Por ejemplo, la sorpresa puede ser un poderoso remedio momentáneo para reducir éstos y prevenir sus consecuencias más inmediatas (como ataques de pánico o autolesiones...). Por otra parte, la sorpresa también puede ayudarnos a transmitir mejor un mensaje o a conseguir un objetivo, si logramos sorprender a nuestro interlocutor.



TRISTEZA

¿QUÉ ES?

La tristeza es una emoción primaria, como el temor, la felicidad, la sorpresa y el disgusto. Es natural y necesaria. Se relaciona con sentimientos de apatía, autocompasión, desconsuelo, melancolía y pesimismo... y nos permite superar pérdidas, desilusiones o fracasos.

¿Sirve estar triste?

La tristeza nos hace prestar atención en algo que nos sucede para procesarlo e integrarlo a nuestra vida. Así podemos adaptarnos a la nueva realidad que nos toca vivir con nuestras pérdidas, desilusiones o fracasos.

Poco triste o muy triste

La tristeza puede ir desde un ligero malestar hasta un profundo dolor emocional. A veces llega hasta la depresión. En estos casos, la tristeza se convierte en un problema que es necesario tratar con un psicólogo o psiquiatra. La depresión puede durar meses o años, dañando nuestra calidad de vida.

¿Cómo se identifica?

Sus signos más visibles son el llanto y las lágrimas. Mostramos preocupación y seriedad. Nos falta apetito y tenemos problemas para dormir; internamente podemos sentirnos decaídos y apáticos, aunque no lo mostremos por fuera.

Algunas causas

- La soledad • El fracaso
- El amor no correspondido
- Despedidas de personas que se van lejos
- Las enfermedades
- Problemas económicos • Pérdidas

La ayuda de otros

Hablar con alguien siempre se ha considerado positivo. Cuando el problema es grave, quizás lo mejor sea ponerte en manos de un especialista que nos ayude a interpretar correctamente la situación y nos proporcione apoyo emocional.



Y recuerda, reconocer y manejar nuestras emociones nos ayuda a vivir mejor.



- Se puede manifestar de diferentes formas, pero su signo más evidente es el llanto.

minuyendo el enojo y la furia de quienes son testigos del llanto. Llorar nos hace humanos: somos la única especie capaz de interpretar el llanto de manera proyectiva, y lo hemos adaptado para un aprendizaje social y psicológico.

La tristeza se puede manifestar de diferentes formas, pero su signo más evidente son el llanto y las lágrimas. La expresión facial es de preocupación y seriedad: un rostro abatido. Otros signos a nivel físico son la falta de apetito y problemas de sueño. Sin embargo, podemos sentir decaimiento y apatía de manera interna sin mostrar estos rasgos físicos.

Su función

Es una emoción que nos invita a la reflexión y nos obliga a detenernos y a prestar atención en algo que nos sucede. Cuando nos sentimos tristes nos replegamos sobre nosotros mismos, nos aislamos para iniciar el proceso de gestión de la emoción; generamos pensamientos alternativos sobre la situación traumática que nos ayudan a encajarla en nuestra vida e historia personal. Más adelante, se produce una reorganización de las conductas que emitimos para adaptarnos a la nueva realidad que nos toca vivir con nuestras pérdidas, desilusiones o fracasos. Por tanto, es una emoción útil, aunque dolorosa, puesto que es el punto de arranque del proceso de aceptación de una realidad que nos genera un daño. Asimismo, ayuda a aprender de los errores y a asimilar las pérdidas.

Puede darse en diferentes grados de intensidad. Desde un ligero malestar hasta un profundo dolor emocional. Su rango máximo iría de la calma (cuando no sentimos tristes) a la sintomatología depresiva.

Regulación

Suelen emplearse distintos tipos de estrategias, unas positivas, como resolución de problemas o el intento voluntario de cambiar una situación estresante y la aceptación no juzgante de la experiencia emocional; y otras no recomendables, como suprimir la experiencia emocional, pretender no vivir la emoción que se despierta o evitar, deliberadamente, las emociones experimentadas.

Hablar con alguien de lo que a uno más le preocupa o le duele en su interior es algo que siempre se ha reconocido como positivo. Cuando el problema desencadenante es grave, quizás lo mejor sea ponernos en manos de un amigo o alguien que nos pueda ayudar a interpretar correctamente la situación, al tiempo que sepa ayudarnos a distanciarnos y nos proporcione apoyo emocional.

La tristeza nos ayuda a superar las situaciones adversas

Abarca los sentimientos de soledad, apatía, autocompasión, desconcierto, melancolía, pesimismo y desánimo, entre otros

En el *Diccionario de las emociones* el primer tema abordado fue el enojo, luego la sorpresa. Esta vez tratamos el de la tristeza, que es clasificada como una emoción primaria, junto con la ira, el temor, la felicidad, el enfado, la sorpresa y el disgusto, considerándose negativa; sin embargo, es natural y necesaria en nuestras vidas.

Se define como un estado anímico producido por un suceso desfavorable que suele manifestarse con pesimismo, insatisfacción y tendencia al llanto; es la emoción básica opuesta a la alegría. Activa el proceso psicológico que nos permite superar pérdidas, desilusiones o fracasos.

Abarca los sentimientos de soledad, apatía, autocompasión, desconcierto, melancolía, pesimismo y desánimo, entre otros, y puede estar motivada por muchas causas, pero generalmente aparece ligada a las pérdidas de alguna persona, objeto, relación o expectativa con la que sosteníamos un fuerte vínculo emocional.

¿Cómo se presenta?

La tristeza puede manifestarse de múltiples formas y en diferentes niveles e intensidades. A nivel físico, puede presentar llanto, retardo psicomotor, modificaciones en las facciones faciales (rostro abatido), falta de apetito, problemas de sueño, sensación de nudo en la garganta, opresión, pesadez, pesadez en los hombros, sensación de vacío e incluso dolor.

A nivel mental, puede darse una focalización de la atención en la situación problemática, dificultad para mantener la mente en blanco, problemas de concentración, pensamientos intrusivos sobre la situación. Se caracteriza por un estado interno de malestar o de abatimiento. Cuando estamos tristes sentimos decaimiento de ánimo, falta de autoconfianza y sensación de vulnerabilidad.

La persona, a nivel conductual, se puede encontrar desmotivada y con desgano para hacer las tareas cotidianas y actividades sociales; suele restringir sus ocupaciones físicas haciendo muy poco o nada.

A nivel cognitivo, se suele producir una falta de interés y de motivación por actividades que antes eran satisfactorias y se vislumbra la realidad desde un ángulo negativo; tiende a apreciarse sólo lo malo de las situaciones.

Cuando estamos tristes o lloramos, a nivel neuronal, se incrementa el consumo de glucosa y oxígeno en el cerebro, por ello cuando lloramos incrementamos la frecuencia respiratoria; es ésta la respuesta emocional que más rápido se autolimita (10 minutos de llanto cansan mucho al cerebro). Cuando nos tranquilizamos, surge un efecto secundario, suele darnos hambre. Al llorar, el giro del cíngulo, en la corteza cerebral, interpreta con mayor velocidad los estímulos agresivos; el hipocampo los registra con mayor velocidad; la corteza prefrontal les otorga un componente proyectivo y prosocial, dis-

MIEDO

¿Qué es?

Es una sensación desagradable e intensa ante la percepción de un peligro real o imaginario. Huimos ante el peligro, intentamos evitarlo y nos enfrentamos a aquello que lo causa.

Le tenemos miedo, entre otras causas, a las alturas, a los animales peligrosos, a las enfermedades, a hablar en público y a los espacios cerrados. Cuando niños, le tememos a la oscuridad.

¿Para qué sirve?

Nos prepara para sobrevivir y dar una respuesta rápida y eficaz. Es un mecanismo de defensa que funciona como una alarma que nos avisa de algo que amenaza nuestro cuerpo y bienestar.

¿Cómo se manifiesta?

Cuando hay miedo, tenemos pensamientos negativos, se nos acelera el corazón y la respiración, nos tiemblan las piernas y manos, sudamos, nos bloqueamos, aparecen tics, palidecemos y se nos erizan los pelos de la piel. Además, escapamos o lloramos.



Tipos de miedo

- **Miedo real.** Surge de situaciones que vivimos, como cuando tenemos miedo de caer de un lugar alto.
- **Miedo irreal.** Aparecen pensamientos imaginarios de algo que puede "acabar mal", como cuando tenemos que hablar en público.
- **Miedo normal.** Nos pone en estado de alerta. Como cuando nos apuntan con una pistola.
- **Miedo social.** Cuando tenemos miedo de caer en el ridículo.
- **Miedo físico.** Es el temor a sufrir dolor, como el que sienten los niños cuando los van a inyectar.
- **Miedo al compromiso.** Es el temor a comprometer nuestro tiempo y recursos con otra persona.
- **Miedo a ser descubierto.** Cuando hacemos algo que consideramos malo o ilegal y no queremos que nos descubran.
- **Miedo a la soledad.** Somos seres sociales y necesitamos a los demás para gozar de equilibrio emocional.
- **Miedo a la muerte.** Es el temor a perder la propia vida, o bien, cuando alguien cercano fallece.

Y recuerda, reconocer y manejar nuestras emociones nos ayuda a vivir mejor.



El miedo, una alarma mental para proteger la integridad

¿Qué es el miedo? Es una emoción natural que se caracteriza por experimentar una sensación desagradable e intensa ante la percepción de un peligro real o imaginario. Es una de las pocas emociones básicas que compartimos con muchos animales. La consecuencia suele ser huir ante el peligro, intentar evitarlo o combatir aquello que lo causa.

Se ha identificado que a lo que más teme el ser humano es a las grandes alturas, a los animales peligrosos, a las lesiones corporales y enfermedades, a los lugares públicos abiertos, al tráfico, a hablar en público y a los espacios estrechos. El miedo infantil más común es a la oscuridad, aunque esta respuesta suele decrecer con la edad. Por otra parte, el miedo reprime el instinto lúdico, frena la iniciativa y la creatividad.

Función

Es considerada una de las emociones más primitivas, pues su función es prepararnos para la supervivencia, a dar una respuesta rápida y eficaz ante una amenaza. Asimismo, es un mecanismo de defensa, provocado por cosas específicas y que funciona como una alarma psicológica que avisa de amenazas a la integridad física y el bienestar de la persona.

Manifestación y expresión

El miedo se manifiesta en cuatro niveles:

Cognitivo: se transforma en pensamientos e imágenes negativas acerca del estímulo o situación temida; además, hay una interpretación que se hace al respecto.

Fisiológico: ocurren cambios corporales que originan sensaciones desagradables, como aceleración del ritmo cardíaco y la respiración, contracción muscular, temblor de piernas y manos, sudoración, bloqueos, tics, expresiones faciales como palidez del rostro y piloerección (se erizan los pelos de la piel).

Conductual: el miedo origina acciones hacia el estímulo o situación temida, como paralizarse, escapar o llorar.

Neuronal: el miedo comienza en una región del cerebro denominada amígdala, que forma parte del sistema límbico; éste es el encargado de regular las emociones y

A lo que más teme el ser humano es a las grandes alturas, a los animales peligrosos, a las lesiones corporales y enfermedades



funciones de conservación del individuo. La respuesta autónoma del miedo (la que no activamos de manera consciente) surge mucho antes de que nuestra razón decida algo al respecto. Son muchas las áreas cerebrales relacionadas con el miedo. Las más importantes son:

- Tálamo: decide dónde enviar datos sensoriales entrantes (de ojos, oídos, boca, piel).
- Cíortex sensorial: interpreta los datos sensoriales.
- Hipocampo: almacena y recupera recuerdos conscientes; procesa conjuntos de estímulos para establecer el contexto.
- Amígdala: decodifica las emociones, determina la posible amenaza, almacena recuerdos de las emociones y del miedo.
- Hipotálamo: activa la respuesta de "lucha o huida".

Diferentes tipos

Miedo real. Éste surge a partir de componentes reales, por ejemplo, el miedo a caer de un lugar alto, poco seguro,

cuando existe la posibilidad real de caer al vacío o se tuvo una experiencia previa. Se trata de un patrón de activación fisiológica y emocional que tiene valor adaptativo, porque nos lleva a evitar el peligro de manera inmediata, muchas veces independientemente de nuestras intenciones conscientes.

Miedo irreal o irracional. Tiene su origen en un pensamiento imaginario, distorsionado y catastrofista. Por ejemplo, el miedo a hablar en público o a volar. Son miedos no adaptativos, en los que en realidad no existe un peligro real. En muchos casos, este tipo de miedo puede transformarse en una fobia; es algo que ocurre cuando dicho malestar y las estrategias que utilizamos para evitar estos momentos interfieren de algún modo con nuestra calidad de vida.

El miedo normal. Tiene un carácter adaptativo y se presenta ante un estímulo que puede ser dañino para la persona; tiene corta duración; no interfiere con la normalidad en la vida cotidiana; pone a la persona en estado de alerta. Por ejemplo, al ver que nos apuntan con una pistola.

Miedo patológico. Se activa aunque no haya peligro y puede prolongarse indefinidamente. Interfiere de manera importante con el funcionamiento cotidiano, produce un gran malestar psicológico a quien lo padece, en ocasiones también afecta a terceras personas (por sus efectos en la conducta social), por lo que requiere tratamiento.

Miedo social. Ocurre en respuesta a un estímulo externo que se presenta en un plano social; la persona siente miedo porque puede ser ridiculizada o ser juzgada por los demás.

Miedo físico. Es el miedo que se convierte en temor a sufrir sensaciones dolorosas ocasionadas por un estímulo externo (real o imaginario), por ejemplo, a los niños les da miedo ir al médico cuando saben que los van a inyectar.

Miedo al compromiso. Se presenta principalmente en las relaciones de pareja, por el miedo que se experimenta al ver que comprometeremos gran parte de nuestro tiempo y recursos de vida con otra persona. Ocurre simplemente porque la persona tiene dudas para entregar su libertad, posiblemente debido a que ha sufrido daños emocionales o pérdidas importantes en una relación anterior y está inseguro de comprometerse de nuevo.

Miedo a ser descubierto. Se caracteriza porque la persona ha hecho algo que se considera malo o ilegal y, por tanto, no quiere que se le descubra. Lo experimentan algunas personas tras recurrir a mentiras y quienes tienen algo que ocultar.

Miedo al fracaso. El miedo al fracaso causa mucho sufrimiento; está relacionado con las expectativas que una persona tiene. Se relaciona también con la opinión de los demás y generalmente lo experimentan las personas perfeccionistas.

Miedo a la soledad. Los seres humanos somos seres sociales y necesitamos a los demás a fin de gozar del equilibrio emocional necesario para hacer frente a los problemas que puedan surgir en nuestro día a día. La soledad puede afectar mucho a algunas personas y las pérdidas generan sentimientos de culpa, frustración, tristeza, angustia, etcétera.

Miedo a la muerte. Este miedo se da con frecuencia y generalmente lo siente todo el mundo. El miedo se convierte en temor a perder la propia vida, o bien cuando alguien cercano fallece, pues se entiende que desaparece para siempre. Cuando los pensamientos relacionados con esta emoción son constantes en una persona, suele requerirse asistencia psicológica.

Diferencia entre miedo y fobia

Éstos difieren en cuanto a la racionalidad de su percepción. En el miedo la persona

asume una actitud atenta y de cautela frente a los peligros, mientras que en la fobia se observa que el miedo es desproporcionado con respecto al peligro al que la persona se expone y le lleva a evitar la situación temida; es decir, hay un miedo irracional que provoca un ataque de pánico o ansiedad severa.

Regulación

La regulación emocional es el proceso de modular la intensidad o duración de la emoción, con el fin de lograr una adaptación social o biológica.

Para ello, es apropiado realizar algunos pasos, entre los que se encuentran el reconocimiento de la emoción, cuando la persona da respuesta a ciertas preguntas: ¿qué ocurrió?, ¿por qué se piensa que sucedió esa situación?, ¿cómo hace esa situación sentirse, emocional y físicamente?, ¿qué quiere hacer, como resultado de cómo se siente?, ¿qué hace y dice?, ¿cómo su emoción y sus acciones lo afectan después?

El siguiente paso es poner atención en cómo los pensamientos y conductas pueden influir en la emoción de miedo. Existen pensamientos detonadores que causan dolor emocional y sufrimiento; por tanto, es importante llevar a cabo estrategias que ayuden a controlarlos.

Igual se puede recurrir a una respiración diafragmática, también llamada profunda, que oxigena mejor la sangre, porque permite el acceso del aire a la parte inferior de los pulmones; este tipo de respiración ayuda a relajar la mente y el cuerpo.



Pasos para realizar la respiración profunda

- Siéntese en el suelo sobre una alfombra o manta.
- Doble las rodillas y separe las piernas a unos 20 centímetros, dirigiéndolas suavemente hacia fuera. Asegúrese de mantener la columna vertebral recta.
- Explore su cuerpo en busca de signos de tensión.
- Coloque una mano sobre el abdomen y otra en su pecho.
- Tome aire, lento y profundamente por la nariz, y hágalo llegar hasta el abdomen elevando la mano que había colocado sobre él. El pecho se moverá un poco, a la vez que el abdomen.
- Cuando se haya relajado, sonría un poco, inhale aire por la nariz y sáquelo por la boca, haciendo un ruido suave.
- Continúe con cinco y 10 minutos de relajación profunda.
- Al final de cada sesión de respiración, dedique un poco de tiempo a explorar su cuerpo una vez más en busca de signos de tensión. Compare la tensión que siente al acabar el ejercicio con la que sentía al empezarlo.

Referentes culturales o sociales

Inside out (Intensa-mente). En esta película el personaje que representa el Miedo se encarga de dirigir algunas situaciones de la protagonista, pero los demás compañeros tratan de que no tome el control, ya que el miedo exacerbado puede llegar a convertirse en terror y hacer que la persona pierda el control. Pero también se destaca que el miedo puede llegar a ser una ventaja.

¿Por qué a tanta gente le gustan las películas de terror?

Seis razones por las que amamos tener miedo:

- Estar asustado puede darte una exaltación emocionante.
- Estás aterrorizado, pero también estás a salvo.
- Te ayuda a prepararte para lo peor.
- El horror te enseña a sobrellevar.
- Te permite explorar tu propio lado oscuro.
- Te hace pensar que eres diferente a la víctima y, por lo tanto, es más probable que sobrevivas.

Algunas películas de terror clásicas

- *Psicosis* – Alfred Hitchcock (1960)
- *El exorcista* – William Friedkin (1973)
- *Tiburón* – Steven Spielberg (1975)
- *El resplandor* – Stanley Kubrick (1980)
- *Hereditary* – Ari Aster (2018).

ALEGRÍA

Es la reacción de satisfacción que se tiene después de un logro propio o ajeno. Va desde una felicidad serena y silenciosa hasta una explosión de júbilo.

Debemos buscarla y no esperar a que llegue. Tenemos la capacidad de estar alegres aunque lo que suceda no sea muy bueno.

¿Cómo es?

La alegría se refleja en un buen estado de ánimo: nos reímos, nos mostramos positivos en lo que hablamos y en lo que hacemos. ¡Hasta nos dan ganas de bailar, saltar o aplaudir!

¿Para qué nos sirve?

- **Para adaptarnos.** Experimentamos tranquilidad, disfrutamos una situación y nos hace relacionarnos con los demás.
- **Para convivir.** Les damos información a las personas que nos rodean acerca de lo que hacemos.
- **Para motivarnos.** Nos permite acercarnos a metas con optimismo.
- **Psicológicamente.** Estar alegres nos ayuda a regular el estrés.



La **alegría** nos cura al cicatrizar más rápido las heridas causadas por el sufrimiento. Nos hace felices y nos permite ver el lado bueno que tienen las cosas.

¿Cómo estar más alegres?

- Disfrutar de las cosas pequeñas y cotidianas.
- Mantener la tranquilidad, sin estrés ni presiones.
- Saber lo que nos motiva y luchar por ello.
- Disfrutar el diálogo en familia.
- Pensar de manera positiva.
- Tener cerca a personas positivas y optimistas.
- Conservar la armonía en el trabajo y en la familia.
- Aceptar la realidad y afrontarla positivamente.
- Contagiar a los demás nuestra alegría.

Y recuerda, reconocer y manejar nuestras emociones nos ayuda a vivir mejor.





Estar alegres nos hace contagiar entusiasmo y ser más productivos

¿Qué es la alegría? Es una de las emociones básicas de los seres humanos. Se refiere a la reacción de satisfacción o gozo que se tiene después de un logro propio o ajeno; incluso si se considera que la realidad en la que se vive coincide con lo que se desea, la alegría puede ser un estado constante en la vida de las personas. Se utilizan como sinónimos: contento, entusiasmo, felicidad, agrado, gozo. Produce un estado interior generador de bienestar general, con altos niveles de energía y una gran disposición a la acción constructiva.

¿Qué la causa? Normalmente se presenta como un sentimiento de placer por un suceso o situaciones favorables, tanto por la ocurrencia de un evento deseado como por la eliminación de otros desagradables. Se considera que es algo que debemos buscar y procurarnos en todo momento, no esperar pasivamente a que llegue, porque no es probable que sea así. Estar alegres nos vuelve más productivos, le encontramos un sentido favorable a la vida, y nos sentimos mejor con nosotros mismos y con los demás. El amor puede ser la causa más profunda y común para la alegría, ya que es posible conllevar una óptima forma de relacionarnos con las otras personas, circunstancia que causa más alegría.

En nuestros tiempos, pueden ser múltiples las circunstancias que motiven que buena parte de nuestra comunidad esté de mal humor. Sin embargo, el ser humano tiene la capacidad para estar alegre aun cuando sus circunstancias no sean las mejores, y tener una actitud

Nos permite volar con la imaginación, inventar cosas nuevas, atraer a la gente; disuelve rencores y resentimientos; ayuda a olvidar las penas y minimizar las adversidades...

positiva, una predisposición a aceptar la realidad como es y entregarse a ella sin ponerse a la defensiva e intentar cambiarla necesariamente.

La alegría se contagia y le devuelve a la gente el entusiasmo y las ganas de vivir. Aun así es más común el caso de quienes carecen de esperanza y eligen quejarse: una actitud negativa de personas que viven aferradas a situaciones adversas y pesimistas.

¿Cómo se manifiesta la alegría? Se expresa con un buen estado de ánimo, satisfacción, tendencia a mostrar una sonrisa o a reírse, sentirse relajados, presentando una apariencia positiva en el lenguaje que empleamos, en nuestras acciones y decisiones. Es común que la alegría se exteriorice con gestos, acciones o palabras, y hasta nos den ganas de bailar, saltar o aplaudir.

Con la emoción de la alegría se puede llegar a presentar un aumento de la frecuencia cardíaca y de la presión sanguínea, fluctuaciones en la actividad electrodérmica en la piel (consistente en la variación de las propiedades eléctricas

de la piel producto de la sudoración). En ciertas ocasiones se pueden producir, adicionalmente, escapes de orina, debido a una relajación de los músculos del esfínter vesical. También puede manifestarse con lágrimas, tono alto de voz, elevación de los párpados y estrechamiento de su apertura. Cada individuo tiene formas diferentes de manifestar su alegría.

Cuando, después de ejecutar alguna conducta, sentimos contento, la probabilidad de que la repitamos aumentará, de forma tal que la alegría es uno de los factores involucrados en la perseverancia por lograr metas a largo plazo.

Cuando estamos alegres nos sentimos felices y el cuerpo libera endorfinas que viajan desde la médula espinal hasta el torrente sanguíneo.

Diferentes tipos

Se puede decir que hay diferentes tipos de alegría y algunas de ellas no son positivas:

Alegría real o verdadera. Se genera de forma natural y espontánea en la persona después de un acontecimiento placentero.

Alegría hilarante o jocosa. Se da en función de la gracia que nos produce algo o alguna situación, por ejemplo, al escuchar un chiste.

Alegría simulada. De manera intencionada se aparenta alegría, sin que exista una causa real que la produzca. Se genera usualmente por evitación, al no querer presentar otro tipo de respuesta ante una situación que nos incomoda. Por ejemplo, cuando alguien nos pregunta algo que no queremos responder, podemos reírnos, para eludir dar respuesta.

Alegria "maligna". Cuando nos reímos de la desgracia ajena. Nos alegramos porque a otras personas no les va bien en la vida, o porque cometan algún error y eso les resta ventaja en algo; por ejemplo, que alguien caiga y nos cause gracia. Existe la hipótesis de que, en este tipo de situaciones, la respuesta de risa o gracia puede simplemente estar expresando alivio ("¡no me ocurrió a mí!"); la comicidad del "pastelazo" se basa en este efecto.

Alegria patológica. Un exceso de alegría, como en el resto de las emociones, también puede ser peligrosa y representar un riesgo a nuestra salud mental. Una persona que siempre está riendo o que constantemente está feliz puede dejar de ser objetiva y perder el control de la situación. Por ejemplo, la alegría patológica puede caracterizar un episodio maníaco, manifestándose por un estado de hiperactivación desproporcionado.

Para qué nos sirve

La alegría tiene varias funciones principales: adaptativa, social, motivacional, psicológica y como un valor.

Función adaptativa. Consiste en que suele acercar a la persona al suceso que la ocasiona, a diferencia de las emociones que la activan para alejarse del acontecimiento. Con ello la gente alegre experimenta gran tranquilidad, que le provoca disfrute de su situación y le permite interactuar exitosamente con otras personas, al aumentar su empatía y la realización de actividades altruistas en la comunidad a la que pertenece, creando un ambiente favorable donde vivir.

Función social. Comunica a las personas que nos rodean información relevante acerca del sentido de nuestras posibles acciones, y con ello facilita la interacción con los demás de forma agradable. Por ejemplo, mejora el desempeño y rendimiento, tanto a nivel académico como laboral.

Función motivacional. La alegría nos permite acercarnos más a una meta satisfactoria, y aumenta el optimismo que se crea ante cualquier situación que se nos pueda presentar en la vida diaria. Estar alegres mejora la productividad de las personas.

Función psicológica. Estar alegres nos ayuda a regular el estrés. Se ha comprobado que reírnos hace que segreguemos



hormonas (adrenalina, endorfinas) encargadas de reducir el estrés. Estar felices nos ayuda a tener mejor opinión sobre nosotros mismos; esto es, aumenta la autoestima y a tener mejor disposición para afrontar los problemas. Nos da mayor fortaleza a la hora de tener que hacer frente a las dificultades.

La alegría como valor se manifiesta desde el interior y se refleja a través de sensaciones de bienestar. Esto crea un estado placentero, satisfactorio y de plenitud.

La alegría también tiene un impacto positivo en la salud. Cuando una persona se siente gozosa, el cerebro libera endorfinas, hormonas que incrementan la fortaleza del organismo y minimiza los dolores, acelera procesos de curación, cicatrizan más rápido las heridas causadas por el sufrimiento, mejora las relaciones interpersonales; además, fortifica el sistema inmune, mejora el sueño, tanto en calidad como en cantidad, y nos permite ver el lado bueno que tienen todas las cosas.

La alegría nos libera, nos prepara y fortalece para hacer distintas cosas; nos permite volar con la imaginación, inventar cosas nuevas, atraer a la gente, disuelve rencores y resentimientos, permite olvidar las penas y minimizar las adversidades. ¿Cómo elevar la frecuencia de la alegría en la vida?

- Disfrutar de cosas pequeñas y cotidianas que estén a nuestro alcance.
- Mantener un estado tranquilo, sin estrés ni presiones.

- Tener presente lo que nos motiva y luchar por ello.
- Buscar y disfrutar el diálogo familiar.
- Pensar de manera positiva; alejar los pensamientos negativos.
- Procurar tener cerca a personas positivas y optimistas.
- Mantener la armonía en nuestra vida, ya sea trabajo, familia, o en cualquier contexto.
- Aceptar la realidad y afrontarla de manera positiva.
- Contagiar a los demás nuestra alegría; las personas siempre buscarán estar con quienes los hacen sentir mejor.

Umbral que necesita atención

La alegría puede tomar muchas formas, desde una felicidad serena y silenciosa hasta una explosión ruidosa de júbilo. Así, según el estímulo al cual se responda, podemos experimentar alegrías más intensas o más controlables que, dependiendo de ello (y también de nuestra personalidad), podemos manifestar de un modo socialmente convencional o no.

Cuando la alegría se torna en un estado de euforia incontrolable y persistente ya no se considera alegría, sino un síntoma de una manía o hipermanía.

Asimismo, la alegría no debe confundirse con la felicidad; ésta supone un estado de satisfacción más duradero y más vinculado con la evaluación racional de la propia vida y el desempeño personal.

Música

Por último recomendamos algunas piezas musicales que por su ritmo y mensaje nos provocan alegría.

1. Israel Kamakawiwo'ole, *Over the rainbow & what a wonderful world medley*. https://www.youtube.com/watch?v=Z26BvHOD_sg
2. Pharrell Williams, *Happy*. https://www.youtube.com/watch?v=ZbZSe6N_BXs
3. Jarabe de Palo, *Bonito*. <https://youtu.be/xxhET61yB1A>
4. Celia Cruz, *La vida es un carnaval*. <https://youtu.be/0nBFWzpWXuM>
5. Miguel Ríos, *Himno a la alegría*. <https://www.youtube.com/watch?v=8fFZaWMHaqw>

ANSIEDAD

¿Qué es?

Es nuestra respuesta emocional para anticipar una amenaza y estar alertas. Todos sentimos ansiedad en algún momento de la vida. Los problemas familiares, las dificultades económicas y las situaciones nuevas generan en nosotros agitación e inquietud.

Aparece debido a factores genéticos, biológicos y químicos de nuestro cerebro, además del estrés y del ambiente que nos rodea.

Síntomas

Sentimos aumento del ritmo cardíaco, sudoración, respiración acelerada, temblores, insomnio, problemas del estómago; no controlamos las preocupaciones ni nos concentramos.

La ansiedad y la preocupación extremadamente intensos pueden ser señal de un trastorno. En este caso, es importante recibir atención adecuada de un profesional de la salud.

¿Es lo mismo que el estrés?

La ansiedad aparece tras la reacción de alerta y la relacionamos con el miedo y la preocupación; pensamos que algo malo va a ocurrir.

Es uno de los síntomas del estrés y es completamente normal. Todas las personas la hemos experimentado o lo haremos en algún punto de nuestra vida.

¿Cómo combatirla?

- Practicar ejercicios de relajación (respiraciones, yoga).
- Hacer ejercicio físico regularmente.
- Cuidar la alimentación.
- Dormir bien.

- Saber poner límites: no llevarnos trabajo a casa.
- Saber pedir ayuda, ya cargamos demasiadas tareas.
- Identificar los pensamientos negativos y cuestionarlos.

Y recuerda, reconocer y manejar nuestras emociones nos ayuda a vivir mejor.



Controla tus preocupaciones y eliminarás tu ansiedad



¿Qué es la ansiedad?

Es una respuesta anticipatoria a una amenaza futura y está relacionada con la tensión muscular, vigilancia sobre aspectos vinculados con el futuro y comportamientos de cautela o de evitación.

En este sentido, se diferencia del miedo, pues este último se encuentra asociado a episodios de activación anatómica que resultan necesarios para ejecutar acciones de lucha o de escape, así como a pensamientos de inminente peligro y conductas de huida.

¿Qué es el miedo?

El miedo es una respuesta emocional que tiene como objetivo primordial desencadenar las acciones necesarias para afrontar una amenaza (real o imaginaria), estando dichas acciones vinculadas con la lucha o el escape. Por su parte, la ansiedad está relacionada con la vigilancia y la anticipación, las cuales dan lugar a comportamientos que buscan evitar una situación determinada o mantener un constante estado de alerta o cautela.

Es claro que existe un traslape e interacción entre ambas respuestas, ya que sentir miedo por largos períodos puede llevarnos a padecer estados de ansiedad constantes; mientras que la actitud vigilante en la que nos mantiene la ansiedad puede llegar a producir en nosotros una tendencia a experimentar miedo de manera más frecuente.

Ese traslape entre ansiedad y miedo se explica porque hay factores esenciales comunes a muchas respuestas psicológicas (y a sus trastornos). Dichos factores pueden ser de conducta, personalidad o emocionales. Sin embargo, en los trastornos, las altas tasas de comorbilidad sugieren que es mejor hablar de un “espectro” de las enfermedades, enfatizando los aspectos que tienen en común más que aquéllos en los que difieren.

¿Y el estrés?

Es también importante hacer una distinción entre ansiedad y estrés, ya que, a pesar de que ambos conceptos están estrechamente relacionados –al grado de que pueden llegar a concebirse como lo mismo–, son distintos en su origen y en su permanencia.

Puede llegar a convertirse en un problema de salud, aunque es normal sentirla. De hecho, todas las personas en algún momento la hemos experimentado o lo haremos en alguna ocasión de nuestra vida



- Una situación estresante la genera, como uno de sus síntomas.

1. La ansiedad aparece después de haber experimentado una reacción de alerta y se le puede asociar con el miedo y/o la preocupación, generando un pensamiento de que es probable que algo malo ocurra. Por su parte, el estrés tiene lugar porque el individuo no posee (o no cree poseer) los recursos necesarios para afrontar una situación concreta.
2. Una situación estresante genera ansiedad como uno de sus síntomas, de modo que podemos afirmar que ésta puede aparecer como parte del estrés.
3. El estrés se puede reducir o eliminar suprimiendo el estímulo evocador. En cambio, la ansiedad puede continuar, aunque el estímulo que la evocó desaparezca. En este sentido, podemos decir que el estrés es producido –en la mayoría de las ocasiones– por una amenaza real; mientras que la ansiedad suele presentarse como una interpretación irracional de una preocupación. Finalmente, a pesar de que la ansiedad puede llegar a convertirse en un problema de salud, es importante aclarar que vivirla

es algo completamente normal y que, de hecho, todas las personas la hemos experimentado (o lo vamos a hacer) en alguna ocasión de nuestra vida.

Rasgos comunes

La siguiente lista expone los rasgos o síntomas más característicos de la ansiedad:

- Sensación de nerviosismo, agitación o tensión.
- Sensación de peligro inminente, pánico o catástrofe.
- Aumento del ritmo cardíaco.
- Respiración acelerada (hiperventilación).
- Sudoración.
- Temblores.
- Sensación de debilidad o cansancio.
- Problemas para concentrarse o pensar en otra cosa que no sea la preocupación actual.
- Tener problemas para conciliar el sueño.
- Padecer problemas gastrointestinales.
- Tener dificultades para controlar las preocupaciones.
- Tener la necesidad de evitar las situaciones que generan ansiedad.

Manifestaciones psicológicas, fisiológicas y neuronales de la ansiedad

Los signos y síntomas de la ansiedad más comunes incluyen: sensación de nerviosismo, agitación o tensión; sensación de peligro inminente, pánico o catástrofe; aceleración del ritmo cardíaco, respiración acelerada o hiperventilación; sudoración; temblores manos y piernas; sensación de debilidad o cansancio.

Por otro lado, en sentido estricto, no es posible afirmar la existencia de una región específica del sistema nervioso en donde se concentre la ansiedad. Sin embargo, existe una gran cantidad de centros nerviosos que influyen en la producción y modulación de ella. La mayoría de dichas regiones corresponden al sistema límbico que, a su vez, involucra diversas áreas de la corteza cerebral, el septo lateral –localizado en la parte medial de los hemisferios del cerebro–, así como la amígdala, que es una región situada a ambos lados del cerebro.

También podemos hablar de la participación del hipocampo –involucrado en la memoria– y ciertas porciones del hipotálamo –que es una parte neural que se encuentra cerca de la amígdala y que constituye el “cerebro” del sistema nervioso autónomo–, en tanto que es el encargado de la regulación de nuestras actividades viscerales y hormonales; la sustancia gris periacueductal, la cual circunda en una estructura tubular denominada acueducto de Silvio; así como el núcleo del rafé dorsal y el locus coeruleus, situados ambos en el tallo cerebral.

La ansiedad puede provocar que la persona deje de realizar actividades necesarias para su desarrollo personal, social y laboral. Si el nivel y la frecuencia de la ansiedad aumentan, se llegan a desarrollar trastornos en el estado de ánimo (incluso depresión) y graves problemas de autoestima.

Cuando nos sentimos ansiosos, es normal estar nervioso o inquieto ante determinadas circunstancias; es parte de la naturaleza de los seres humanos. Nos ayuda a enfrentarnos a ciertos requerimientos y exigencias concretas de la vida, a utilizar adecuadamente nuestros recursos para hacer frente a las demandas, permitiendo aumentar nuestro rendimiento.

Causas

Para entender sus causas, es importante hacer la distinción entre la ansiedad que podemos sentir en nuestra vida diaria y la de un trastorno de ansiedad. En un trastorno, los miedos son intensos, excesivos y persistentes; mientras que la ansiedad en la vida diaria es ocasional y breve.

Algunas situaciones que pueden generar ansiedad en la vida cotidiana son el trabajo, como el cumplimiento de entregas en fechas determinadas con poco tiempo para trabajar en ello; algún periodo de exámenes; hacer frente a la incertidumbre; un evento importante; hablar en público...

Algunos tipos de trastornos son: el de ansiedad generalizada, el de la social (fobia social), las fobias específicas y el de ansiedad por separación. Es posible padecer más de un trastorno de ansiedad. A veces, ésta surge de una enfermedad que requiere tratamiento.

Los factores de riesgo para la ansiedad ocasional y para la patológica no están definidos del todo; sin embargo, existen algunos como la genética, la biología y la química del cerebro, el estrés y el entorno, que pueden incidir para que ésta se presente.

Estrategias para controlarla

De acuerdo con la terapia cognitivo conductual, se recomienda:

- **Informarse.** Muchas personas desconocen que los síntomas que padecen están causados por la ansiedad. El primer paso para recuperarse es saber qué les está pasando y darse cuenta de los síntomas.
- **Reinterpretar el problema.** Es necesario interpretar la amenaza de forma menos grave, ser realistas y no magnificar.
- **Desviar la atención.** Las personas debemos aprender a relajarnos, a no centrar nuestra atención todo el tiempo en el problema.
- **Interpretar los problemas como un desafío.** Concebir las dificultades como un desafío, en lugar de una amenaza.
- **Relajación.** Aplicar técnicas de relajación muscular progresiva, respiración, imaginación, entre otros. Cuando se entran estas habilidades, los problemas empiezan a resolverse.

Todos sentimos ansiedad en algún momento de la vida. Los problemas

familiares, las dificultades económicas y las situaciones nuevas generan habitualmente un “estado de agitación, inquietud o zozobra del ánimo”. Se trata de “un síntoma que puede experimentar cualquier persona, el cual hay que diferenciar de la ansiedad como enfermedad”.

Para combatir esa ansiedad adaptativa se proponen las siguientes pautas de estilo de vida:

- Ejercicios de relajación (respiraciones, yoga...) y *mindfulness*, que “van muy bien para la ansiedad”.
- Practicar ejercicio físico regular, el cual es un “ansiolítico natural”.
- Cuidar la alimentación.
- Dormir bien.
- Saber poner límites, lo que se traduce, entre otras cosas, en “no excederse en el terreno laboral y no llevarse trabajo a casa”.
- Saber pedir ayuda, ya que “tendemos a cargarnos con demasiadas tareas”.
- Aprender a identificar los pensamientos negativos y cuestionarlos.

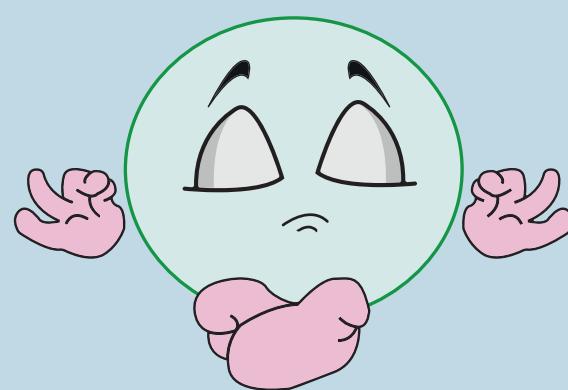
La ansiedad o la preocupación extremadamente intensas pueden ser una señal de un trastorno de ansiedad. Es importante que las personas con un desorden de ese tipo reciban atención adecuada de un profesional de la salud. Por supuesto, estos consejos también podrán ser de ayuda. Pero la manera recomendada de hacer frente a un trastorno de ansiedad es recibir tratamiento profesional.

¿Cuándo acudir con un profesional?

Los expertos recalcan la importancia de distinguir la ansiedad como síntoma del trastorno, es decir, cuando la manifestación de la emoción de ansiedad es recurrente y con gran intensidad es “una patología diferencial, más estructurada y con unos criterios diagnósticos claros”. Los trastornos de ansiedad afectan del 15 al 20 por ciento de la población en algún momento de la vida, y suelen tratarse en atención primaria, derivándose los casos más graves a unidades de psiquiatría.

DGDH-FACULTAD DE PSICOLOGÍA

- **Ejercicios de relajación (respiraciones, yoga...) y *mindfulness*, que van muy bien para combatirla.**



MELANCOLÍA



¿Qué es?

Se le conoce como una emoción parecida a la tristeza y se caracteriza por desgana, apatía, falta de energía, añoranza por el pasado, y se asocia a algunas manifestaciones físicas.

¿Qué la causa?

Surge cuando no aceptamos lo que ya sucedió y lo interpretamos como algo personal; nos inconformamos con el presente para aferrarnos al pasado. Cuando la **melancolía** es muy frecuente afecta nuestro equilibrio emocional.

¿Qué se siente?

Tiene que ver con todo lo que hacemos; afecta lo que nos rodea y nos aleja de los demás. La **melancolía** nos provoca dolor, pesadez, una opresión en el pecho y nos parece que todo se detiene, a pesar de que sigan pasando cosas en la vida. Hace que estemos acostados, nos falta energía, nos sentimos aburridos, con angustia, desánimo, queremos estar solos y nos dan ganas de llorar.



¿Para qué sirve?

Sirve para adaptarnos. Gracias a ella enfrentamos situaciones como pérdidas, decepciones o acontecimientos que nos hayan llevado a la tristeza.

La **melancolía** nos prepara y conduce a estados emocionales que alguna vez nos hicieron sentir bien y que nos gustaría volver a tener.

Y recuerda, reconocer y manejar nuestras emociones nos ayuda a vivir mejor.



Está asociada a algunas manifestaciones físicas como agotamiento, cansancio y otras cognitivas, entre ellas dificultad para concentrarnos en el presente



Cómo se define la melancolía?

Ésta puede ser definida como la imposibilidad de experimentar estados emocionales, de modo tal que, quien la padece no puede más que permanecer en una actitud de “ausencia emocional”, en la que ningún estado afectivo puede tener cabida.

Es una emoción parecida a la tristeza que normalmente va unida a un recuerdo. Se caracteriza por desgana, apatía, falta de energía, añoranza por el pasado. Está asociada a algunas manifestaciones físicas como agotamiento, cansancio, y otras cognitivas, como dificultad para concentrarnos en el presente. El *Diccionario de la Real Academia*, en su primera acepción, la define como “Tristeza vaga, profunda, sosegada y permanente, nacida de causas físicas o morales, que hace que quien la padece no encuentre gusto ni diversión en nada”.

Perfil psicológico

Las personas que se encuentran en estado melancólico suelen mostrar una ausencia casi total de la capacidad de experimentar otras condiciones emocionales; además, también suele presentarse en el individuo una suerte de retardo psicomotor, aunado esto a la imposibilidad de vincularse con su propio padecimiento, deviniendo en una retrospección dolorosa.

En los estados de ánimo relacionados con la tristeza, esta última no se limita a un único objeto, sino que permea todos los aspectos de la experiencia. Es decir, cuando nos sentimos tristes, es altamente probable que dicha emoción no corresponda únicamente a un ámbito de nuestra vida, sino que puede incidir en otros espacios de la experiencia que tenemos de la realidad, lo cual termina por arrebatarnos la posibilidad de vincularnos con los otros y de relacionarnos significativamente con el entorno que nos rodea.

Por su parte, y a diferencia de los estados de ánimo vinculados con la tristeza, tales como la depresión, en la melancolía se manifiesta la imposibilidad de experimentar afecto alguno: sea tristeza, alegría, enojo o cualquier otro. En ese sentido, el melancólico experimenta una suerte de “insensibilidad emocional”.

La melancolía es parecida a la tristeza y suele estar unida a un recuerdo



Descripción fisiológica

El estado de ánimo melancólico suele ir a la par de otras situaciones, tales como el retardo psicomotor o la inhibición de funciones motoras y hasta actividades cognitivas. Estas perturbaciones son vividas por el melancólico sensaciones dolorosas, de pesadez, como una opresión en el pecho, estrechez, inhibición o disminución de la motricidad, acompañadas de una sensación de que todo se detiene, a pesar de los eventos reales de la vida.

¿Cómo se identifica y se manifiesta?

La persona con melancolía puede manifestarla a través de una profunda tristeza, así como angustia, desánimo, poca intención de relacionarse con su entorno, deseo de aislarse y unas constantes ganas de llorar. Hay personas que describen la manifesta-

ción de la melancolía como una sensación de vacío en el pecho, o imposibilidad de encontrar consuelo; no sienten ganas de levantarse de la cama, experimentan falta de energía y aburrimiento. Cada persona puede presentar la melancolía de manera distinta, pero éstas son las características más frecuentes.

La imposibilidad de recuperar el pasado a través de su continua evocación es una de las manifestaciones más comunes que tiene la melancolía. Es decir, cuando experimentamos la sensación que nos lleva a la evocación de recuerdos vividos muy felices o tristes, aunados a la imposibilidad de volver a vivirlos, es a lo que se le denomina melancolía.

¿Qué la causa?

La melancolía puede surgir cuando no es posible aceptar lo sucedido y se hace

imposible admitir la ausencia. Esta situación da inicio a un escenario en el que la persona interpreta el suceso como un asunto personal, de no aceptación del presente a costa de aferrarse al pasado, de añoranza. Cuando se manifiesta de manera constante, puede afectar gravemente el equilibrio emocional.

Utilidad

Al igual que como ocurre con otras emociones, la melancolía, en tanto que mantiene un marcado vínculo con la tristeza, tiene una función adaptativa. Lo anterior en el sentido de que, gracias a este estado afectivo, nos es posible hacerles frente a diversas situaciones en nuestro ambiente, tales como una pérdida, una decepción o la experiencia de un acontecimiento que pueda propiciar un estado de ánimo triste.

La melancolía puede fungir en estos casos como un fuerte anclaje de neutralidad emocional que, a su vez, pueda propiciar la reflexión y la introspección respecto a la situación que está suscitando el estado de ánimo depresivo.

Sin embargo, la melancolía no necesariamente tiene que surgir en contextos en donde la emoción predominante sea de carácter depresivo, sino que puede tener ocasión a propósito de otros estados afectivos, como la felicidad, que pueden conllevar algunos recuerdos del pasado, por ejemplo.

A final de cuentas, la melancolía nos prepara, de una u otra forma, para confrontar las demandas que en un momento específico pueda estar manifestando nuestro ambiente. Puede llevarnos a buscar esos estados emocionales y afectivos que nos hicieron sentir bien en alguna ocasión y que añoramos tenerlos.

Referentes culturales

Serie *La melancolía de Haruhi Suzumiya* (anime): la historia sigue al personaje del título, Haruhi Suzumiya, una estudiante de preparatoria que inconscientemente puede cambiar la realidad y sus extrañas travesuras con su club de la escuela, la Brigada SOS, que ella fundó para investigar sucesos misteriosos. Haruhi obliga a su compañero de clase Kyon, quien narra la serie, a unirse a sus proyectos y de manera similar recluta a tres miembros adicionales en su club: la silenciosa bibliófila Yuki Nagato, la tímida y asustadiza Mikuru Asahina, y el amistoso “estudiante de intercambio misterioso” Itsuki Koizumi. Estos miembros de pronto se revelan ante Kyon como los personajes extraordinarios que Haruhi está buscando, enviados por sus respectivas organizaciones para observarla.

Películas

El graduado (1967), filme de Mike Nichols con Dustin Hoffman y Anne Bancroft: Ben Braddock es un joven que regresa a su hogar tras acabar sus estudios universitarios. Con ganas de desafiar los ideales y la moral de la generación de sus padres, quiere terminar con la hipocresía y la corrupción de la sociedad en la que vive. Una amiga de la familia, la señora Robinson, se encapricha con Ben y lo convierte en su amante; pero esta relación se complicará cuando el chico conozca a Elaine, la hija de la señora Robinson.

Sonata de otoño (1979), filme de Ingmar Bergman con Ingrid Bergman y Liv Ullmann: Charlotte tuvo dos hijas. Helena se encuentra incapacitada y Eva cuida de ella junto a su esposo, Viktor. Hace mucho tiempo que Charlotte abandonó a ambas para dedicarse de lleno a su gran pasión, el piano. Ahora, después de siete años de ausencia y una fama cultivada a nivel

internacional como pianista, volverá a reencontrarse con sus hijas en una situación que no será grata para ninguna de ellas.

Un viejo amigo de Charlotte ha muerto y Eva, quien se mueve entre el rencor y la nostalgia hacia su madre, le avisa para que vuelva. Así lo hace. Lo primero que ve la madre al llegar es que, al contrario de lo que pensaba, Helena está en casa de Eva y no en una clínica como ella creía. Con esta oportunidad surge el primero de una larga serie de encontronazos entre madre e hija. Los reproches y los recuerdos ahogan cualquier intención previa de reconciliación y Charlotte acaba marchándose de nuevo.

Perdidos en Tokio (2003), filme de Sofia Coppola con Bill Murray y Scarlett Johansson: Bob Harris, un actor norteamericano en decadencia, acepta una oferta para hacer un anuncio de whisky japonés en Tokio. Está atravesando una crisis y pasa gran parte del tiempo libre en el bar del hotel. Y, precisamente allí, conoce a Charlotte, una joven casada con un fotógrafo quien ha ido a Tokio a hacer un reportaje; pero mientras él trabaja, su mujer se aburre mortalmente. Además del aturdimiento que les producen las imágenes y los sonidos de la inmensa ciudad, Bob y Charlotte comparten también el vacío de sus vidas. Poco a poco se hacen amigos y, a medida que exploran la ciudad juntos, empiezan a preguntarse si su amistad podría transformarse en algo más.

DGDH-FACULTAD DE PSICOLOGÍA

CANCIÓNES

- *Balada de otoño* de Joan Manuel Serrat: <https://youtu.be/5v66eaBzJmA>
<https://youtu.be/pTwE3cTNcJQ>
- *Oh melancolía* de Silvio Rodríguez: <https://youtu.be/MBMeGfaY-cA>
- *Si nos quedara poco tiempo* de Chayanne: Video oficial/YouTube.



CONFIANZA

¿Qué es?

Es una emoción positiva, consciente y voluntaria. Es creer, a pesar de no tener el control de una situación, que algo sucederá. Cuando los pequeños se sienten respetados, comprendidos, con diálogo y respeto, crecen con confianza.



Para la confianza en uno mismo

Poner menos atención en los problemas y buscar soluciones positivas.
Prepararnos ante situaciones que nos vuelven inseguros.
Repasar nuestros logros y recordarlos.
Atrevernos a nuevas oportunidades.
Aceptar nuestros fracasos.

Tipos de confianza

Confianza en los demás.

Necesitamos de otros para tener bienestar psicológico y emocional. La confianza da sentido a nuestra vida y nos ayuda a ser felices.

Autoconfianza.

Nos hace sentir capaces, ver los problemas como desafíos y recuperarnos rápido de los fracasos.

Confianza espiritual.

Es la fe que tenemos sobre la vida que nos rodea.

Confianza simple.

Es automática, como la que se da con nuestros progenitores.

Confianza alimentada.

A lo largo de la vida moldeamos la confianza, y también surge la desconfianza.

Para la confianza en los demás

- Ver el éxito de otros puede influir en nuestra confianza.
- Darle oportunidad a las personas para que muestren sus habilidades.
- Mantener una actitud positiva hacia uno mismo y hacia los demás.
- Colaborar en la confianza entre todos los participantes.

Y recuerda, reconocer y manejar nuestras emociones nos ayuda a vivir mejor.



Fortalece tu capacidad y la de los demás: ¡infunde confianza siempre!

Es una emoción positiva, consciente y voluntaria; un estado cerebral emocional, libre de inquietud o angustia

DGDH-FACULTAD DE PSICOLOGÍA

La palabra confianza viene del latín *confidentia*; compuesta por el prefijo *con* que quiere decir “junto”, “todo”, “con”; más *fides* que significa “fe”. Así, significaría “con toda la fe”, “con absoluta convicción”.

La confianza es una emoción positiva, consciente y voluntaria. Es creer sin inquietud ni dudas, es estar seguro a pesar de no tener el control de una situación futura, aun cuando se depende de que en efecto ocurra la acción esperada en el futuro.

Es una emoción que nos lleva a tener una actitud positiva, referente a la seguridad sobre que suceda una acción o situación de uno mismo o de otra u otras personas; podemos establecer sin incertidumbres una hipótesis sobre algo que se espera; es decir, teniendo la seguridad de que alguien actúe de determinada manera.

Entonces, no involucra sólo una expectativa de comportamiento, sino además un estado cerebral emocional, libre de inquietud o angustia, con la creencia o

certidumbre (o mayor probabilidad) de que una persona se comporte de cierta manera. Es una actitud mental abstracta hacia la proposición de que una o uno mismo (o alguien más) es confiable.

Se puede presentar en tres dimensiones: conductual, cognitiva y afectiva, generando distintos tipos de confianza. Uno de estos últimos es la confianza en los demás. Los humanos somos seres sociales y, por eso, necesitamos a otros para vivir mejor y gozar de un mayor bienestar psicológico y emocional. Tener relaciones cercanas da sentido a nuestra vida, y disponer de personas de confianza nos ayuda a ser felices. La confianza como emoción se manifiesta desde la niñez, cuando los pequeños se sienten respetados, comprendidos, alentados y acogidos.

Está también la autoconfianza. Cuando una persona la tiene elevada está muy interesada en las tareas en las que participa, porque se siente competente; toma los problemas como desafíos estimulantes; experimenta un compromiso elevado hacia sus intereses y actividades, y se recupera rápido de sus fracasos. Por suerte, se puede trabajar y mejorar.

Hay, además, la confianza conductual, que tiene que ver con el comportamiento de la persona. Es la propia capacidad de

los sujetos de actuar positivamente o no, de superar obstáculos y tomar decisiones correctas que afectan el comportamiento del individuo.

En el caso de la confianza espiritual, tiene que ver con la fe de los individuos sobre la vida que les rodea y el contexto en el que se mueven.

Se conoce como confianza simple aquella con la que nacemos; algunos expertos, como el biólogo Humberto Maturana, piensan que puede ser innata. Es automática, como la que tenemos hacia nuestros progenitores. Es total y completa.

La confianza alimentada se refiere a que, a lo largo de la vida y fruto de las experiencias, cuando ésta es simple puede





moldearse. Entonces podemos mantener la confianza alta en otras personas o bien puede aparecer la desconfianza.

Pasos para mejorar

Uno, es vivir las situaciones de manera positiva, centrarse menos en los problemas y focalizar la energía en soluciones y cambios positivos.

Otros son prepararse bien ante situaciones que generan inseguridad; por ejemplo, realizar una actividad nueva. Practicar hasta sentir mayor comodidad y dominar la tarea. Asimismo, hacer una lista de logros propios y recordarla constantemente para visualizar los propios avances.

También, atreverse a actuar, lo cual abre oportunidades para lograr nuestros deseos, aceptar los fracasos del pasado, sabiendo que dentro de éstos siempre hay pequeños éxitos, y observar a las personas de éxito.

Finalmente, dar oportunidad de acción a los demás para mostrar su capacidad y habilidades, mantener una actitud positiva hacia uno mismo y en los demás, e integrarse en actividades colaborativas para generar emociones de confianza entre todos los participantes.

En sentido inverso, desconfiar de alguien no es sólo una predicción de incompetencia o de traición, sino también un mal sentimiento emocional hacia la persona en la que no se puede confiar. Desconfiar de uno mismo acrecienta la falta de seguridad en la propia capacidad y demerita la autoestima. *g*

CELOS

¿Cuándo surgen?

Aparecen cuando alguien siente amenazada la relación que tiene con una persona, que considera de su propiedad, por la influencia de alguien más. Esta amenaza puede ser real o imaginaria. También hay celos en la familia o en el trabajo.

¿Cómo se identifican?

Cuando se controla lo que hace la persona celada, se revisan sus objetos personales.

Se buscan rastros de engaños o de cualquier cosa que amenace la relación.

Se crean diálogos ridículos, como si el celoso fuera un detective. Hay tensión, nervios, se eleva la voz. A veces hay maltrato verbal o físico.



Algunos tipos de celos

CELOS ROMÁNTICOS. A causa de la aparición de una tercera persona que amenaza la relación.

CELOS SOSPECHOSOS. La amenaza es incierta. Hay temor, inseguridad, preocupación y fantasías.

CELOS CONSUMADOS. Se desea lo que tiene el otro; se desea la desgracia de los demás.

CELOS PATOLÓGICOS. Se tiene la creencia anormal de que la pareja sexual es o será infiel.

Controlalos

- No te dejes invadir por los celos sin hacer nada.
- No conviertas tus celos en un asunto de todos.
- Cuida comunicar tus celos a la persona, ya que se condicionará su libertad para que no los sientas.
- Revisa qué tema te lleva a los celos (la sexualidad, el compromiso, los planes). No generalices el problema.
- Intenta restar dramatismo a la posible ruptura. Las parejas también caducan.

Si no puedes manejar los celos sin apoyo, ponte en manos de un especialista, ya que tu salud corre peligro y también la de la persona con la que estás involucrada.

Y recuerda, reconocer y manejar nuestras emociones nos ayuda a vivir mejor.



Si dominas tus miedos y elevas tu autoestima, dejarás atrás los celos

Para el manejo de esta emoción se recomienda identificar cuáles son las ideas que la generan, con el fin de cambiar lo negativo en positivo

Definición

Se ha señalado que la palabra “celos” tiene dos significados:

1. Recelo que alguien siente en torno a que cualquier afecto o disfrute pretenda o llegue a ser alcanzado por otro.
2. Sospecha, inquietud y recelo de que la persona amada mude su cariño, poniéndolo en otra.

El término celos hace referencia a la emoción que experimenta una persona cuando siente amenazada su relación o vínculo hacia alguien. Por lo general, dicha emoción está representada por el miedo que se siente de perder a alguien que se cree que es de su pertenencia, por la influencia de un tercero. Se ha considerado que sentir celos es, muchas veces, algo natural.

También se define como la percepción de que una relación significativa está siendo amenazada por acciones de alguien más y, como consecuencia, puede llegar a desaparecer o deteriorarse; esta supuesta amenaza puede ser real o imaginaria.

Sin embargo, los celos también se presentan en el ámbito familiar; por ejemplo, cuando un hijo recibe más atención que otro; o, en un centro de estudio o trabajo, cuando una persona obtiene más logros que otra. Se ha estudiado más en torno a los celos en contextos de relaciones de pareja, por lo cual dedicaremos a ello la mayor parte de este documento.

Descripción

Los celos, en sentido estricto, no son emociones simples, sino que podríamos entenderlos como una experiencia compuesta de al menos tres emociones básicas (ira, tristeza y miedo); además de

otras reacciones asociadas como el disgusto o los sentimientos de inferioridad e inseguridad. Como cualquier otra experiencia emocional, la caracterizan y componen tres dimensiones: cognitivo-experiencial, fisiológico-adaptativa y conductual-expresiva.

Factores cognitivos

Lo característico de los celos es la percepción de amenaza de pérdida de una relación significativa o de la cualidad de la misma. Normalmente se atribuye la responsabilidad de dicha amenaza a la otra persona, con quien se mantiene la relación o a una tercera en discordia.

Los celos pueden entenderse como una experiencia estresante en la que la valoración cognitiva de amenaza es la pérdida de una relación significativa, así como amenazas sobre el propio autoconcepto. Se trata de procesos de valoración y afrontamiento, implicados en la situación de estrés.

Aspectos conductuales

Las manifestaciones conductuales de los celos son variadas, y dicha diversidad depende tanto de las condiciones sociales o culturales, como del sexo, diferencias individuales de personalidad o, principalmente, de las habilidades de afrontamiento adquiridas.

En cuanto a las diferencias por sexo, los hombres suelen ejercer acciones más activas (incluso violentas), que podríamos denominar estrategias de confrontación, así como el consumo de alcohol.

Las mujeres suelen llorar a solas con más frecuencia que los hombres, consumir drogas o realizar estrategias de afrontamiento activo dirigidas al restablecimiento de la relación, pero no tanto de confrontación.

Los hombres utilizan, además, un número más elevado de conductas que las mujeres, tales como:

- Realización de comportamientos explícitos, como gastar dinero en regalos o flores para la pareja.
- Acciones destinadas a impedir o dificultar que la pareja se relacione en



otros ámbitos. Esto con la finalidad de restringir el acceso a los rivales.

- Comportamientos de sumisión y degradación.
- Expresión de amenazas, dirigidas tanto a la pareja como a rivales potenciales.
- Violencia manifiesta.

Las mujeres utilizan principalmente tácticas destinadas a aumentar la apariencia de amenazas a la fidelidad, como, por ejemplo, interactuar con otras personas, para causar celos a la pareja.

Manifestaciones sociales

Los celos también son un fenómeno social, dado que sus manifestaciones están relacionadas con las normas y valores de las culturas, religiones, o grupos sociales. Si bien es difícil encontrar una cultura libre de celos, es cierto que los eventos que los provocan, o sus señales son tan diversas, como son heterogéneas las sociedades de las que dependen.

¿Cómo se identifican y cómo se expresan?

Las actitudes más comunes en las personas que experimentan celos son:

- Control permanente de lo que hace o dice la persona celada, e incluso propensión a revisar objetos personales de ésta.
- Busca indicios de engaño, de mentira o cualquier elemento que pueda implicar una amenaza para su relación.
- Realizar conversaciones con planteamientos ridículos o fuera de lugar, que ponen al celoso en la figura de detective. Conductas con tendencias de acoso.
- Manifestación corporal, mediante tensión en el cuerpo, nervios, elevación de la voz, gesticulaciones. En casos extremos, se puede llegar al maltrato verbal o físico.

Se pueden identificar distintos tipos de celos:

- **Celos románticos.** Se presentan cuando la amenaza de pérdida de la calidad de una relación amorosa a causa, principalmente, de la aparición en escena de una tercera persona hace peligrar el equilibrio de la pareja. Dado que se trata de un vínculo importante, nuclear en muchas de las experiencias vitales, la amenaza de deterioro de éste se experimenta de una forma intensa y desagradable.
- **Celos de amistad.** Influyen en relaciones que también producen satisfacción, apoyo emocional y social, y son una fuente importante de refuerzos. Dos de las funciones principales de las relaciones de amistad son: minimizar los conflictos y suministrar experiencias reforzantes.
- **Celos sospechosos.** Se producen cuando la amenaza es incierta. Su naturaleza no está clara, aunque, quien los padece se siente convencido de su existencia. Se caracterizan por una reacción de temor, ansiedad, incertidumbre por el devenir de la situación e inseguridad. Suelen venir asociados con sospecha, falta de concentración, rumiaciones, preocupación, fantasías de su pareja con la o el rival. También se caracterizan por una mayor sospecha y desconfianza, aprehensión, ansiedad, mayor preocupación y sentimientos de amenaza más elevados, así como miedo a la pérdida.
- **Celos consumados.** Cursan sin ansiedad sobre el estatus de la relación, ya que el deterioro de la misma es evidente. En los celos consumados hay un

mayor deseo por lo que tiene el otro, así como sentimientos de culpa por querer la desgracia a los demás, que no son sino síntomas de la envidia que, con frecuencia caracterizan a este tipo de celos.

- **Celos por éxitos ajenos.** Se atribuyen a una autoevaluación negativa; se acompañan de comparaciones y suelen presentarse con gran frecuencia.
- **Celos patológicos.** Son un trastorno en el cual un individuo mantiene una convicción o creencia anormal de que su pareja sexual es o le será infiel. Esta condición es clasificada como patológica porque la creencia se mantiene con motivos infundados.

¿Qué papel desempeñan?

A menudo, cuando una persona siente celos suele actuar o expresarse de maneras posesivas o tóxicas. Esta emoción se genera no sólo en relaciones de pareja, sino también entre hermanos, amigos y compañeros de trabajo.

En muchas ocasiones la persona que manifiesta los celos se justifica haciendo referencia al gran afecto o estima que siente hacia la otra. Sin embargo, cuando los celos se vuelven demasiado intensos y persistentes, puede desembocar en situaciones más complicadas.

Los celos podrían desempeñar un papel en una relación duradera. Así se desprende de un nuevo estudio científico realizado en la Universidad de California y publicado en *Frontiers in Ecology and Evolution*. A pesar de que está demostrado que provocan dolor físico y psicológico, los celos pueden cumplir una función importante para contribuir a mantener unidas a las parejas.

Los investigadores realizaron exámenes cerebrales de monos tití machos a los que indujeron celos, colocando a otros de su género frente a sus parejas hembras. También hicieron imágenes cerebrales de monos machos sin celos (sin relación con las hembras). Las imágenes, junto con los análisis de sangre para medir los cambios hormonales, revelaron el efecto biológico que los celos tenían sobre los monos tití.

Los monos celosos tenían más actividad en la zona del cerebro conocida como giro cingulado, un área relacionada con el dolor social en los humanos y que se suele activar cuando una persona se siente rechazada por seres cercanos, como la pareja, familia o amigos. Además, hubo una mayor actividad en el *septum pellucidum* (o tabique transparente lateral), un área del cerebro que se cree que desempeña un papel en los procesos emocionales y las respuestas al estrés.

“Estudios previos identificaban el *septum pellucidum* como una zona cerebral clave en la formación de parejas estables en primates”, según explica la investigadora principal de este estudio: “nuestra indagación indica que, en monos tití, esta región del cerebro también desempeña un papel en el mantenimiento del vínculo entre parejas”.

Los monos celosos también experimentaron un aumento en los niveles hormonales de testosterona, la hormona sexual masculina, y cortisol, la hormona del estrés.

Los investigadores creen que los hallazgos son relevantes para los humanos, cuyos cerebros piensan y actúan de manera muy similar a la de este mono sudamericano. Entender lo que los celos hacen a nuestro cerebro arroja luz sobre

Modelo preliminar del análisis de los celos

Competición por acceso a reforzadores (evento ambiental antecedente)



Celos
(emoción provocada)

Conducta celosa
(operante)



Consecuencia
Eliminación del rival
o atenuación de la
situación de competición

En la figura se muestra que el evento antecedente ocasiona tanto el componente provocado (los celos) como el operante (conducta celosa), aunque también pueda evocar apenas uno u otro tipo de respuesta.



- Los hombres tratan de impedir o dificultar que la pareja se relacione en otros ámbitos.



● **Adopta una postura activa con respecto a lo que sientes y decide cómo manejar tus emociones.**

su papel al emparejarse con alguien. Bales cree que el trabajo podría ayudar a explicar por qué hay muchas personas que siguen con su pareja pese a que son muy celosas. “La neurobiología de la vinculación de parejas es fundamental para comprender cómo evolucionó la monogamia y cómo se mantiene a manera de un sistema social”, dice Bales.

La vinculación con una pareja se suele asociar a las áreas del cerebro conectadas con la memoria social y la recompensa, explican los investigadores de este estudio. La conexión de los celos con estas regiones indica que la emoción puede ayudar a fortalecer el vínculo. Estar en alerta con la pareja frente a “amenazas” de otros pretendientes puede ser simplemente la forma en que la evolución mantiene unidas a estas parejas.

Función o utilidad

En la psicología evolucionista (y en la etología) se maneja la teoría de que los celos son una adaptación evolutiva y que contribuyen a elevar el éxito de un individuo, que se expresa en el número de copias de los genes propios que pasan a la próxima generación. En este modelo, los hijos representan una importante “inversión parental”.

Así, en las parejas estables, los celos se expresan diferenciadamente entre individuos del sexo masculino y femenino. Dado que en especies monogámicas (que establecen parejas duraderas para la reproducción y la crianza), como la humana, a diferencia de las hembras, los machos (antes de las pruebas genéticas) nunca han tenido certeza absoluta sobre su paternidad de las crías de la pareja, por lo que mantener alejados a potenciales rivales sexuales ha elevado su probabilidad de destinar sus recursos (tiempo, cuidado, alimentos) a sus descendientes genéticos. Para las hembras que, en especies de mamíferos como la nuestra, destinan un largo periodo a la gestación y la crianza, el riesgo prin-

cipal es el de perder el apoyo de la pareja para las actividades de protección, cuidado y alimentación. Por ello, los principales “disparadores” de celos masculinos son aquellos de infidelidades sexuales; mientras que, para el sexo femenino, son los de la infidelidad emocional, que puede derivar en abandono.

Manejo

Cambios de pensamientos o ideas. Identifica cuáles son las ideas generadoras de celos, haciendo una columna de esos pensamientos con el fin de cambiar las negativas por positivas. Por ejemplo:

IDEA NEGATIVA	IDEA POSITIVA
Seguro salió con otro, por eso llega tarde, ¡ya verá cuando llegue!	Ya se tardó, tal vez se atoró en el tráfico, ojalá llegue pronto.
Tal vez tiene a otra.	He sentido que se ha alejado de mí; voy a hablar con él para ver cómo lo podemos solucionar.

En cuanto al cambio de pensamiento relacionado con los celos que te puede provocar el éxito de tus conocidos, es recomendable pensar en las características que distinguen el trabajo tuyo del de ellos y dar importancia central a lo que destaca nuestros logros.

Actividades de distracción. Hacer ejercicio, practicar la relajación, aumentar la autoestima, asistir a consejería de pareja.

Situación umbral que amerita atención o solicitud de apoyo

Consejos para controlar los celos.

- Adopta una postura activa con respecto a lo que sientes. No te dejes inundar por los celos sin hacer nada. Decide cómo quieras transformar tus emociones y trabaja en ello con tenacidad.

- No conviertas tus sentimientos en un asunto público. La celotipia consiste en sentirse solo entre enemigos sonrientes. Si todo el mundo conoce tu inquietud, aumentarán tus ideas paranoicas.
- Elige bien a quién cuentas lo que sientes. No se lo comunes a la persona involucrada, para no condicionarla. Lo que haga la otra parte para que dejes de tener celos la privará de libertad y no servirá de nada.
- Analiza qué parte de tu sentimiento de exclusividad está involucrada. Quizá sea la sexualidad, el compromiso, los planes conjuntos, la intimidad, la química intelectual... Céntrate en aquello en lo que ya no te sientes único para la otra persona, no generalices el problema al resto de ámbitos de la relación.
- Trata de reconquistar ese territorio. Recurre a las fórmulas que te sirvieron con anterioridad para convertirte en alguien exclusivo en ese aspecto concreto.
- Intenta restar dramatismo a la posibilidad de la ruptura. Para todo hay un final y las parejas también presentan fechas de caducidad.
- Si sientes que no puedes controlar los celos por no contar con apoyo, ponte en manos de un especialista. Recuerda que corre serio peligro tu salud y también la de la persona con la que estás involucrada.

DGDH-FACULTAD DE PSICOLOGÍA

Referencias culturales y de divulgación

Otelo: el moro de Venecia, obra teatral de William Shakespeare. Otelo es víctima de celos por Desdémona. Hay múltiples versiones en escena, cinematográficas y operísticas (Orson Welles, Laurence Olivier, Plácido Domingo, Rossini, Verdi...).

Películas

Toro salvaje (1980). Película de Martin Scorsese con Robert De Niro sobre el poderoso y celoso boxeador Jake La Motta.

Los abrazos rotos (2009).

Película de Pedro Almodóvar.

Videos-Youtube

“Los celos”

<https://www.youtube.com/watch?v=TA5WJDkB0mQ&list=LL&index=1&t=63s>

“¿Por qué sientes celos?”

<https://www.youtube.com/watch?v=xAK6Fy3wqk0&list=LL&index=2>

Canciones

The Killers - *Mr. Brightside* (Official Music Video)

Fanny Lu - *Celos*

Sebastián Yatra - *No hay nadie más*

Daniela Romo - *Celos*

CULPA



¿Cómo se identifica?

Nos sentimos "malas personas", responsables de todo lo negativo.

Nos mostramos inseguros, con dificultad para pensar en nosotros mismos de forma positiva por el miedo a ser egoistas.

Damos más importancia a lo que los demás quieren que a lo propio.

Hay angustia, ansiedad, pensamientos negativos y sentimientos de inferioridad.

¿Qué es?

Cuando rompemos reglas culturales, religiosas, políticas, familiares, y tenemos la idea de haber cometido una falta, surge la culpa. Nos sentimos malas personas por hacer daño a los demás, por haber infringido alguna ley, en la realidad o en la imaginación.

Existe la culpa real, pero también se da la culpa ficticia, que dificulta nuestra vida normal y que suele ser resultado de una educación llena de reproches, en la que domina más el castigo que la aprobación.

Ejemplos de culpa

Hay personas que reprimen su sexualidad, porque la perciben como sucia, pecaminosa, inaceptable y sienten ante ella una culpa confundida con vergüenza.

Hay quien siente que ha fracasado en la vida por no haber llegado a una meta, o por no haber cumplido las expectativas familiares.

Puede haber quien se siente culpable por tener éxito, si quienes le rodean no lo tienen.



La culpa normal nos ayuda a llevar una correcta convivencia social porque permite adaptarnos.

La culpa patológica es como una alarma que se prende a todas horas. No nos deja vivir en paz. Nos lleva a la tristeza, la vergüenza y los remordimientos.

Y recuerda, reconocer y manejar nuestras emociones nos ayuda a vivir mejor.





Si transgredes las normas, la culpa impide que lo repitas

DGDH-FACULTAD DE PSICOLOGÍA

Cué es la culpa? Es una emoción que nos hace sentir mal, ocasionando un efecto doloroso, y que surge de la conciencia o sensación de haber transgredido las normas éticas, personales o sociales, sobre todo cuando de la propia conducta (u omisión) ha derivado un daño a una o más personas.

Como el resto de las emociones, es una señal indicativa de nuestro cuerpo y nuestra psique que nos aporta o propicia estímulos útiles para identificar caminos y acciones en la vida, facilitando nuestro proceso adaptativo al entorno en el que nos movemos.

De ella resulta un sentimiento de culpabilidad: la sensación interna más permanente de haber hecho algo malo; de sentirnos malas personas por hacer daño a los demás; haber infringido alguna ley, principio ético o norma, tanto en situaciones reales como imaginarias, generándonos un malestar continuado.

El sentimiento de culpa surge al romper tanto reglas culturales, religiosas, políticas como familiares o de un grupo al que se pertenece, o por el mero pensamiento de haber cometido una transgresión. Puede ser real, que resulta de transgresiones objetivas, pero también llega a darse un sentimiento de culpa mórbida, subjetiva o ficticia, capaz de dificultar o imposibilitar una vida normal, y que suele ser resultado de una educación llena de reproches, en la que ha dominado más el castigo que el premio o la aprobación y se ha afectado la seguridad personal del individuo.

Nos hace sentir mal, causando un efecto doloroso; surge de la conciencia o sensación de haber quebrantado las reglas éticas, personales o sociales

Las sensaciones permanentes de ser malo, de no ser suficiente, de no estar a la altura, de valorar más a los demás que a uno mismo, de no poder quejarse, suelen estar relacionadas con la falta de autoestima y constituyen la base sobre la que se forma una conducta inhibida y muy sensible que dificulta la vida cotidiana.

Manifestaciones psicológicas y fisiológicas

La culpa mórbida convive normalmente con la depresión y los trastornos obsesivos, y sus principales síntomas son: sensación de ser mala persona y de ser responsable de todo lo negativo; sentimientos de incapacidad e inseguridad; dificultad para pensar en uno mismo positivamente y de quererse por miedo a ser egoísta; tendencia a culpabilizarse por cualquier reproche recibido; dar más importancia a lo que los demás quieren y cómo lo ven ante la propia percepción y deseos; angustia, ansiedad; recurrentes pensamientos negativos y sentimiento de inferioridad permanente.

La culpa es una emoción secundaria que nos alerta cuando nuestra conducta está fuera de las normas morales. Se trata de la reacción a la convicción o conocimiento de ser responsable de algo negativo

(una omisión o daño), lo que nos hace sentir culpables de ello.

Todos deseamos evitar el sentimiento de culpabilidad: genera un malestar aversivo; es una sensación que con facilidad nos lleva a la tristeza, vergüenza, mala conciencia y remordimientos, causando una mezcla de emociones y sentimientos que nos hacen sentir mal y que, además, se retroalimentan entre sí, dificultando, con frecuencia, su identificación y una superación positiva de los mismos.

Pese a lo anterior, es importante recalcar que sentir culpa es una reacción natural que, si bien es catalogada como negativa, lo cierto es que cumple con una función importante y nos lleva a un proceso de reflexión y de integración social. En un extremo de intensidad de la emoción de culpa, una persona puede presentar taquicardia, sudoración, enrojecimiento facial y sensación de pesadez en el pecho.

Función

Las emociones internas, como la culpa o la vergüenza, pueden poner en acto el proceso de autorregulación. Y aunque el autocontrol no surge de una fuerza interna, esas emociones son sus fuentes de motivación.

Asimismo, como consecuencia de no querer experimentar culpa nuevamente, se produce un proceso de autoaprendizaje y evitación de aquello que nos llevó a ella anteriormente. Por ejemplo, si lastimar a alguien nos produce sentimiento de culpa, la experiencia nos enseñará a no desear volver a hacerlo a nadie nuevamente,

encontrando aquí factores positivos, como el adaptativo y social.

Asimismo, es frecuente ver personas que autorreprimen su sexualidad, porque la perciben sucia, pecaminosa, inaceptable, y sienten ante ella una culpa confundida con vergüenza. Quienes sienten que han fracasado en la vida por no haber llegado a una meta o estatus social, o por no haber cumplido las expectativas familiares. Incluso puede haber quien se siente culpable por tener éxito, si quienes le rodean no lo tienen. Todo ello afecta negativamente en la autoestima y el estado de ánimo.

Las acciones que tienden a producir esta emoción en la población mexicana son: mentir, comer en exceso, tener una mala alimentación, lastimar a otra persona, irresponsabilidad, discutir, infidelidad, alargar compromisos, traicionar, deshonestidad e ignorar a alguien, entre otras.

Reacción

El sentimiento de culpa representa un aviso interno, una suerte de alarma, habitualmente inconsciente, que tiene como finalidad adaptar nuestros comportamientos a las normas del entorno familiar y social. Habitualmente produce angustia y ansiedad y, si es continuado en el tiempo, puede llevar a la depresión.

Hay un sentimiento de culpa normal y adaptado a la realidad, y otro patológico y malsano. El primero es necesario para una correcta convivencia social; permite nuestra adaptación al entorno y nos avisa cuando hemos transgredido o podemos quebrantar normas sociales y culturales. Sin embargo, el segundo está fuera de control. Es como una alarma que se prende a todas horas, hasta por las cosas más pequeñas. Este último tipo de culpa no nos deja vivir en paz, no permite disfrutar de la vida ni de uno mismo sin suscitar sentimientos de culpa, impidiendo el normal desarrollo personal y social.

En el extremo opuesto, la ausencia de sentimientos de culpa también es patológica. Moverse socialmente sin avisos internos de culpabilidad que adapten nuestro comportamiento a las normas culturales, da lugar, en casos extremos, a lo que se ha dado en llamar comportamiento psicopático o sociopático. Es decir, conductas transgresoras cuyos efectos no producen la necesaria sensación de culpa que pudiera prevenir repetir la acción.

Son tres los elementos principales de los que consta la culpa: el acto causal (real o imaginario); la percepción y autovaloración negativa del acto por parte del sujeto (la mala conciencia), y la

emoción negativa derivada de la culpa propiamente dicha (el remordimiento).

Estrategias de afrontamiento

En el manejo de la culpa son útiles diversas técnicas de reestructuración cognitiva, ya sea empleadas solas o en combinación con tratamientos psicofarmacológicos:

- Intento de evitar la aparición de la culpa. En algunos casos se trata de suprimirla antes de que ésta aparezca.
- Intento de superar la culpa presente. La culpa no es un fin en sí mismo, sino que es una emoción reguladora que insta a la reparación y a la evitación de daños futuros.
- Afrontamiento positivo. Lo sano es identificar correctamente lo negativo, tomar conciencia apropiada de la culpa, expresarla verbalmente, pedir perdón y asumir las responsabilidades debidas.
- Afrontamiento insano. En este caso se trata de soslayar el remordimiento sin afrontarlo directamente, incluso sin conciencia de culpa.

Consejos para controlarla

Si el sentimiento de culpabilidad no puede solucionarse, porque no responde a una situación de aprendizaje o adaptación que esté en las manos de uno mismo, se convierte en un factor de riesgo. En estos casos se tiene que aprender a contrarrestar el sentimiento de culpa con un análisis integral, crítico y racional de la situación: hechos, causas, consecuencias y valores personales, contraponiendo responsabilidad ante culpabilidad. Es decir, un sentido de la responsabilidad que nos ayude nuevamente a reconducir nuestra emoción y posición en el entorno.

Algunas estrategias para controlar los sentimientos de culpa son la identificación de la conducta, conciencia de culpa y remordimiento; la expresión verbal

- **Como consecuencia de no querer experimentarla nuevamente, se produce un proceso de autoaprendizaje y evitación de aquello que nos llevó a ella anteriormente.**

emocional de arrepentimiento; la solicitud de perdón, y conductas de reparación directas y/o indirectas.

Referencias culturales y de divulgación

1. Película *El maquinista*, de Brad Anderson (2004). Trevor Reznik, operario de una máquina en una factoría, no puede dormir; pero no se trata de un insomnio común, no duerme desde hace un año y la fatiga le ha producido un horrible deterioro físico y mental. <https://www.filmaffinity.com/mx/film361537.html> “Una elaboradísima escenificación del más profundo y desolador sentimiento de culpa, construida con minuciosidad de orfebre”. Alberto Bermejo: diario *El Mundo*.
2. Canción *Bird song*, de Florence and The Machine. Narra brevemente la culpa que experimenta una persona al realizar algo malo y el deseo de no querer que otros lo sepan. <https://youtu.be/Jno8dow48NY>
3. Película *Tiempo sin pulso*, de Bárbara Ochoa (2019). Bruno no se permite sentir placer. Martha, su madre, insiste en celebrar el cumpleaños de Esteban, su hijo mayor muerto dos años atrás. El regreso de Elisa, su primer amor, lo ayuda a enfrentar la culpa y abrirse a la posibilidad de disfrutar la vida nuevamente. <https://www.filmaffinity.com/mx/film353548.html> *J*



VERGÜENZA

¿QUÉ ES?



Es una emoción que hace que ocltemos nuestros defectos al creer que provocamos el rechazo de los demás. Nos hace demasiado autocriticos. En la mujer la apariencia suele desencadenar vergüenza, ya que socialmente se espera que sea bella. En el hombre una causa es parecer débil o vulnerable.



¿Cómo se manifiesta?

Cuando pensamos que rompemos una norma social, asumimos conductas para reducir la censura. La vergüenza genera que nuestra cara se ponga roja. Al valorarnos negativamente aparece la timidez, el agobio, la ansiedad y la inseguridad.

¿Cómo hacerle frente?

Dejar de enfocarnos en qué dirán los demás.

Identificar qué situaciones nos generan vergüenza.

Creer en nosotros mismos, mostrándonos con seguridad y convicción.

Ser amables con nosotros mismos.

Aceptar que todo el mundo siente vergüenza en algún momento.

¿Cuándo pedir ayuda?

Cuando esta emoción nos desborda e interfiere en nuestras actividades y se transforma en algo patológico y perjudicial, en nuestra autoestima se ve y se manifiesta ansiedad o depresión.

La vergüenza es también un potente mecanismo de adaptación. Nos señala qué es lo correcto y aceptable dentro del grupo social al que pertenecemos y nos permite asumir las reglas sociales como propias.

Y recuerda, reconocer y manejar nuestras emociones nos ayuda a vivir mejor.



La vergüenza nos permite observar y asumir las reglas sociales

DGDH-FACULTAD DE PSICOLOGÍA

Qué es la vergüenza?
La vergüenza es una emoción que nos mueve a ocultar algún defecto, rasgo o acción propios que creamos que, de ser revelados, provocan la no aceptación o rechazo de otros. Nos lleva a esconder nuestras fallas y errores y, a menudo, a caer en excesos de autocrítica, posiblemente para prevenir o minimizar el rechazo o la crítica destructiva de los demás.

Las críticas que tememos recibir y la vergüenza que sentimos activan el sistema de amenaza/protección. Cuando somos descubiertos en aquello que nos produce vergüenza, el malestar llega a ser muy incómodo y doloroso moralmente.

Aquello que resulta motivo de vergüenza puede variar mucho en función de las normas, costumbres y creencias sociales prevalecientes en un tiempo o sociedad; depende en gran medida de la cultura y de una evaluación social previa a su manifestación. Es considerada una emoción moral, cuya expresión y experiencia se originan en función de un público o en referencia a un valor. Involucra un juicio negativo contra uno mismo, porque la conducta o característica se interpreta como desfavorable en función de los propios valores, socialmente asimilados; es decir, la persona siente desagrado ante sí misma, ya que no cumple con lo que esperaba o debería ser.

Manifestación y expresión

La vergüenza se manifiesta cuando un individuo reconoce que ha quebrantado una norma social; por ejemplo, asistir a una reunión con una vestimenta inadecuada. Ante ello, se tiende a asumir comportamientos que intentan reducir la censura social sobre el sujeto (justificar su acción).

Al sentirse expuesto o descubierto, esta emoción puede generar respuestas corporales como el rubor facial, de aparición instantánea, que se propaga por el rostro, cuello y orejas de modo uniforme. Otras manifestaciones físicas son que la sangre fluye más rápido, porque se dilatan los vasos sanguíneos de nuestra piel. Eso es lo que produce el enrojecimiento del rostro cuando sentimos vergüenza. El cuerpo se contrae y, si la vergüenza es muy fuerte, incluso quisiéramos desaparecer.

El aspecto o imagen corporal es uno de los principales desencadenantes de ésta en las mujeres; en los hombres es dar la apariencia de débiles o vulnerables



● Nos lleva a esconder nuestras fallas.

En el plano psicológico, se produce una valoración negativa de nosotros mismos o de nuestras acciones ante los demás: timidez, retraimiento, agobio, ansiedad e inseguridad.

Albert Bandura, psicólogo reconocido por postular la teoría del aprendizaje social, propuso que esta emoción podía ser la respuesta de un proceso de autorregulación de la personalidad que se produciría en tres pasos:

1. Observación de uno mismo. Contemplamos nuestro comportamiento.
2. Juicio. Comparamos nuestro actuar con el de los demás; es decir, con los estándares que conocemos y que consideramos como correctos y aceptables para los demás.
3. Autorrespuesta. Con base en el juicio que hacemos, nos damos una respuesta, que será positiva cuando consideramos que hemos hecho la tarea mejor que los estándares. En este caso, nos sentiremos bien con nosotros mismos, mostrándonos orgullosos y aumentando nuestra autoestima. En cambio, la respuesta

será negativa si creamos que hemos desempeñado la tarea peor que lo esperado por los demás. De esta forma, se asume que la vergüenza surge cuando creamos que actuamos peor que otros ante las mismas situaciones y circunstancias. El sentimiento de estar haciendo las cosas mal nos crea inseguridad, porque buscamos constantemente la aprobación, la aceptación y la estima de las personas que nos rodean.

Diferencia entre culpa y vergüenza

La culpa es un sentimiento desagradable generado cuando la persona se percata de que ha hecho algo en contra de sus valores y, por tanto, busca la manera de enmendarlo y cambiar las acciones; así, la culpa suele tener una influencia positiva en el comportamiento. La vergüenza, por su parte, está más vinculada con ideas o conductas con efectos autodestructivos y no se enfoca hacia buscarles solución.

Cuando es excesiva, la vergüenza se asocia a una autocrítica destructiva; si éste es el caso, se pueden generar trastornos de ansiedad, fobia social y depresión, entre otros. Su tratamiento es complicado, porque muchas veces sus raíces están en la infancia, en las conductas vinculares. Se recomienda el tratamiento desde la perspectiva de la terapia de aceptación y compromiso, haciendo hincapié en la compasión y la autocompasión.

¿Se presenta igual en mujeres y hombres?

El aspecto o imagen corporal es uno de los principales desencadenantes de vergüenza en las mujeres, máxime si se tiene la expectativa de verse perfecta ante los demás. Socialmente, se espera que ellas sean bellas por naturaleza. En la sociedad actual, se les requiere con un cuerpo delgado, ideal, ser modestas, dulces, etcétera.

En el caso de los hombres, una causa frecuente de vergüenza es aparecer débiles o vulnerables ante los demás.

Autorregulación

¿Cómo hacerle frente a la vergüenza? Dejar de concentrarse en qué dirán los demás y aceptarte tal y como eres, con tus virtudes y tus defectos; asumiendo

que ser, pensar, sentir o actuar de forma diferente a los demás no te hace peor, simplemente te hace eso: distinto. Hay que dejar de dar tanto valor a lo que pensarán las otras personas sobre nuestros actos.

Algunas claves para superar la vergüenza son:

- Aceptarnos a nosotras o nosotros mismos.
- Identificar qué situaciones nos generan vergüenza.
- Creer en nosotras o nosotros mismos, mostrándonos con seguridad y convicción.
- Dar pequeños pasos: exponernos gradualmente, primero en situaciones que nos ocasionan menos vergüenza.
- Ser autocompasivos, amables con nosotros mismos cuando estamos sintiendo vergüenza: así es más probable que podamos actuar con empatía.
- Practicar la conciencia crítica. (¿Eres capaz de reflexionar sobre las ideas que te conducen a la vergüenza? ¿Son realistas? ¿Son lo que tú deseas para ti o lo que los demás demandan o requieren de ti?)
- Comunicarnos asertivamente, reconociendo y compartiendo nuestra propia experiencia.
- Hablar de la vergüenza, expresar nuestros sentimientos y pedir aquello que necesitamos cuando sentimos vergüenza.
- Aceptar que todo el mundo siente vergüenza en algún momento.

Función

La vergüenza es un potente mecanismo de adaptación. Nos señala qué es lo correcto y aceptable dentro del grupo social al que pertenecemos y nos permite asumir las reglas sociales como propias. Por ejemplo, en ocasiones la perspectiva de dar nuestra opinión puede generar un sentimiento de vergüenza, cuando sabemos que el resto de las personas tienen otro pensamiento. Si nos acabamos de mudar a una nueva comunidad de vecinos y, en una reunión, todos los residentes proponen pintar las paredes de blanco; aunque estamos en desacuerdo, como vemos que somos los únicos que pensamos diferente, no decimos nada, por vergüenza y por miedo al “qué dirán” de nosotros. En este caso, esta emoción funciona como mecanismo de adaptación al grupo.

¿Cuándo pedir ayuda?

Es conveniente pedir ayuda cuando esta emoción nos desborda e interfiere en nuestras actividades de la vida diaria, limitándonos, o se está transformando

en algo tóxico, patológico y perjudicial. La vergüenza se puede experimentar con mucha pena, angustia, malestar y/o dolor. Cuando ocurre esto, la persona a menudo se cree perdida y siente pena y autocompasión por sí misma, porque considera que es mucho peor que los demás y se estará desvalorizando continuamente. La valoración que se hace de uno mismo en estos casos es muy negativa, porque uno se piensa indigno, defectuoso, deficiente, imperfecto o incluso peor en comparación con el resto de la sociedad.

Es mejor pedir apoyo cuando la autoestima se ve afectada, y se manifiesta ansiedad o depresión. La vergüenza es algo natural, pero si te limita en la vida diaria puede resultar patológica.

¿Cuáles son nuestras defensas ante la vergüenza tóxica? Las personas avergonzadas generalmente desarrollan estrategias de supervivencia que disminuyen su conciencia de vergüenza. Estas defensas minimizan el dolor a expensas de ignorar la realidad:

- La negación. Negar las partes de nuestra vida que nos acarrean la vergüenza, borrando los problemas reales de conciencia.
- Alejamiento (o evitación). Alejarse de los demás de forma temporal con la consiguiente pérdida de energía e interés.
- La ira. Alejar a los demás para que no puedan ver nuestros defectos. Esto sucede cuando creemos que otros deliberadamente tratan de humillarnos y recurrimos a la ira para ello.
- El perfeccionismo. Tratar de contener la vergüenza esforzándonos por no cometer errores o por hacer todo a la perfección.

- La arrogancia. Actuar como si uno fuese superior a los demás o insistir en los defectos de otros.
- El exhibicionismo. Exponer públicamente una conducta que preferiríamos esconder de forma exagerada.

Cuando estas defensas funcionan para disminuir su exposición a la vergüenza, las personas que las manejan se convencen de estar bien, pero realmente la vergüenza sigue afectándolos y continuará disminuyendo su autoestima poco a poco.

Ejemplos

- Actuar, cantar o hablar ante un grupo. “Me da vergüenza presentarme en público”.
- Ante comportamientos ajenos con los que no quisiéramos que nos asocien. “No entiendo cómo X no siente vergüenza al vestirse de esa forma”.
- Hacer el ridículo. “Se tropezó en medio del salón y se puso rojo de la vergüenza”.

Referencias culturales y de divulgación

<https://www.guiainfantil.com/ocio/cuentos-infantiles/la-pesadilla-de-teo-cuento-corto-para-ninos-sobre-la-vergüenza/>

Poema de Marisa Alonso Santamaría:

No me gusta que me miren
me pongo muy colorado
y siento mucha vergüenza
cuando me siento observado.

Si me preguntan en clase
no contesto muy nervioso,
o al hablar tartamudeo,
piensan que soy perezoso!

Pero dice mi maestro
que yo no soy perezoso,
todo lo que me sucede
es que soy muy vergonzoso.



FRUSTRACIÓN

¿Qué es?

Es una emoción desagradable que aparece cuando no podemos conseguir algo que es importante para nosotros, a pesar de los esfuerzos y el tiempo invertidos. Sentimos ira y decepción que nos provocan insomnio, ansiedad, falta de apetito, e incluso depresión. A veces la proyectamos hacia quienes nos rodean con agresividad.



¿Para qué sirve?

Aunque es una emoción dolorosa, no deja de ser normal y pasajera. Cuando las cosas no están bajo nuestro control es recomendable reconocerlo para cambiar la respuesta contraria por otra de aceptación y así buscar alternativas al problema.



¿Cómo manejarla?

Siendo capaces de afrontar los problemas que nos encontramos a lo largo de la vida, así como las molestias que puedan causarnos. Por lo tanto, se trata de una actitud y, como tal, puede trabajarse y desarrollarse.

Consejos

- No buscar la perfección.
- Promover la autoestima saludable e intentar evitar presiones excesivas.
- Procurar ser positivos con nosotros mismos y con quienes nos rodean.
- Reconocer nuestros errores para avanzar y afrontar mejor aquello que se nos presente.
- Tener planes extra en la vida, sin pensar que todo nos tiene que salir bien al primer intento.

Y recuerda, reconocer y manejar nuestras emociones nos ayuda a vivir mejor.



Trabajemos en la tolerancia a la frustración

La frustración es la respuesta emocional común que experimentamos cuando tenemos un deseo, una necesidad, un impulso y no lo logramos satisfacerlo; entonces sentimos ira, molestia y decepción, un estado de vacío no saciado, en el que cuanto mayor sea la barrera a nuestro deseo, más grande será la frustración resultante.

También se ha definido la frustración o contraste negativo como el estado o respuesta del organismo que se desencadena cuando una persona experimenta una devaluación sorpresiva, en la calidad o cantidad de un reforzador apetitivo, en presencia de señales previamente asociadas con un reforzador de mayor magnitud.

Es una emoción estrictamente desagradable que aparece en aquellas situaciones en las que nos damos cuenta que no podemos conseguir algo que es importante para nosotros, a pesar de los esfuerzos físicos, psíquicos, actitudes y tiempo invertidos con la finalidad de lograr ese objetivo o meta establecida previamente y, en su lugar, obtenemos la anulación del mismo. No obstante, es una emoción normal que impacta en nuestras vidas.

La frustración se origina en sentimientos de incertidumbre e inseguridad que se derivan de una sensación de incapacidad para satisfacer las necesidades. Si en un individuo éstas son bloqueadas, es más probable que se produzcan malestar y frustración. Cuando esas necesidades son constantemente ignoradas o insatisfechas, es probable que avancen hacia la ira, la depresión, la pérdida de confianza en sí mismo, la molestia, la agresión y, a veces, la violencia.

Algunas personas están predispuestas a sentimientos de frustración, identificados en términos de temperamento (frustración) en la adolescencia y neuroticismo en la edad adulta. La frustración temperamental se asocia con alteraciones de la percepción, incluidos cambios en cómo se percibe el afecto en las relaciones.

La frustración es posible clasificarla como un comportamiento-respuesta asociado a un problema de salud mental

Puede afectarnos de diversas formas si no tratamos de regularla. Cuando nos genera ansiedad, nos lleva a actuar con impaciencia y conductas repetitivas o nerviosas

y puede tener una serie de efectos, dependiendo de la salud mental del individuo. En casos positivos, cuando la frustración se acumula hasta un nivel demasiado grande para que el individuo la contenga o permita continuar, éste produce una acción dirigida a resolver el problema inherente, en una disposición que no causa daño social o físico.

Sin embargo, en los casos negativos, el individuo puede percibir que la fuente de la frustración está fuera de su control y, por lo tanto, esta emoción continuará aumentando, lo que eventualmente conducirá a un comportamiento más problemático (por ejemplo, una reacción violenta contra los opresores o enemigos percibidos).

A veces se produce una negativa obstinada a responder ante las nuevas condiciones que afectan el objetivo, como sería la eliminación o modificación de la barrera. El castigo severo puede hacer que las personas continúen ciegamente con un comportamiento no adaptativo: puede tener un efecto opuesto al de la recompensa y, como tal, desalentar la repetición del acto; o bien, al funcionar como un agente frustrante, puede conducir a la fijación y también a los otros síntomas de la frustración. Se deriva de esto que el castigo es una herramienta peligrosa, ya que a menudo tiene efectos totalmente opuestos a los deseados.

Manifestaciones psicológicas y fisiológicas

La discrepancia negativa que resulta al comparar lo que se espera y lo que se recibe en respuesta a las expectativas,



representa una decepción que desencadena las alteraciones psicofisiológicas que caracterizan la frustración. Cuando esas respuestas aparecen de manera constante, se pueden ver traducidas en insomnio, estrés, falta de concentración, ansiedad, inapetencia, depresión y agresión, entre otras.

Tipo de reacción

Existen dos formas generales de reaccionar a la frustración:

- Ataque o agresión. Con base en la ira y el enojo generados, puede aparecer una respuesta conductual agresiva, ya sea dirigida a modificar la situación que nos frustra o en otras direcciones, como desahogo, sin importar si la respuesta es o no socialmente aceptable.
- Huida y retirada. Cuando la conducta de origen no estaba enfocada frente a nada o nadie externo, con frecuencia se observa la huida o retirada.

Función

Todos hemos experimentado la frustración como emoción en situaciones y condiciones que no favorecen (más bien estorban o impiden) el logro de un objetivo, y la sensación de malestar nos lleva a responder de distintas maneras como pudiera ser persistiendo o dandonos por vencidos.

Frecuentemente, cuando nos encontramos frente a un obstáculo que aparece de manera inesperada o simplemente si los planes no salen como los teníamos visualizados, escuchamos hablar sobre la "tolerancia a la frustración". A pesar de que la frustración se experimenta como algo aversivo y doloroso, no deja de ser un estado emocional normal y pasajero, incluso si las situaciones que la provoquen son obstáculos complejos. Cuando las cosas no están bajo nuestro

control, es recomendable reconocerlo para cambiar la respuesta de evitación por otra de aceptación y, en consecuencia, por acciones que nos permitan buscar alternativas ante el problema.

Intensidad

Hay diferentes factores que se relacionan con la intensidad de la frustración, a continuación se enlistan algunos:

- La fuerza del motivo. Cuanto más fuerte es el motivo, más intensa es la frustración cuando se impide su satisfacción.
- Tipo de barrera u obstrucción. Conforme la percepción de que la barrera u obstáculo para la satisfacción del motivo sea arbitraria y sin razón, la frustración será mayor; en cambio, ante la idea de que el obstáculo es algo más manejable, la frustración será menor.
- Disponibilidad de metas sustantivas. Si se dispone de otros objetivos interesantes de igual o casi similar atracción, entonces se experimentará menos frustración.
- Estabilidad personal. Este factor se relaciona con el nivel de tolerancia-intolerancia a la frustración. En general, es menos probable que una persona con antecedentes de inestabilidad emocional soporte bien los efectos de la frustración; éstos también le confieren el potencial para reaccionar con mayor inestabilidad ante cualquier situación de frustración.

Estos factores son importantes para considerar las estrategias a las que se ha de recurrir para tolerar y manejar mejor la frustración.

Si nos encontramos frustrados, muchas veces terminamos evitando la situación que nos causa esta sensación, lo cual nos lleva a abandonar la meta que procurábamos alcanzar

Tolerancia

Significa ser capaces de afrontar los problemas y limitaciones que encontramos a lo largo de la vida, así como las molestias o incomodidades que puedan causarnos. Por lo tanto, se trata de una actitud y, como tal, puede trabajarse y desarrollarse.

La tolerancia a la frustración es la capacidad de cada persona para resistirla cuando se enfrenta a tareas difíciles. Tener una baja tolerancia a la frustración se relaciona con un rasgo de ira y un mayor nivel de tolerancia a ésta, así como con niveles más bajos de ira y una mayor persistencia en las tareas difíciles.

Por ejemplo, un niño con una alta tolerancia a la frustración puede enfrentar desafíos y fracasos repetidos sin experimentar este sentimiento de manera significativa. El niño con baja tolerancia a la frustración puede experimentarla rápidamente cuando se le pide que realice tareas de dificultad moderada.

Importancia de equilibrar esta emoción

La frustración puede afectarnos de diversas formas si no trabajamos en regularla. Una afectación es cuando nos genera ansiedad, esto nos lleva a actuar con impaciencia y conductas repetitivas o nerviosas; un ejemplo puede ser mordernos las uñas continuamente. Otra

manera en que nos afecta, es cuando la proyectamos hacia quienes nos rodean, pues muchas veces lo hacemos de forma inadecuada, con ira o agresividad.

Asimismo, cuando nos encontramos frustrados, muchas veces terminamos evitando la situación que nos genera esta emoción, lo cual nos lleva a abandonar la meta que procurábamos alcanzar. Esto va de la mano con la sustitución de actividades, lo que no siempre es positivo, pues con frecuencia lo hacemos porque no nos sentimos capaces de conseguir la primera actividad, no porque realmente queramos hacer otra. Un sentimiento prolongado de frustración puede llevar a la depresión.

Técnicas para enseñar a los pequeños a ser pacientes

1. Sé el modelo de las y los pequeños. Que vean cómo afrontas problemas y dificultades cotidianas.
2. Enséñales a identificar las emociones, a reconocer qué sienten y a ponerles nombre: etiquetar la emoción que están sintiendo, aprender a identificarla y reconocerla. Esto les ayudará a entender mejor su mundo interno y a gestionar mejor sus emociones.
3. No les digas que sí a todo lo que te pidan ni les resuelvas los problemas que pueden aprender a solucionar solos. Por un lado, enséñales a esforzarse para conseguir aquello que quieren y a afrontar las dificultades sin abandonarlo; por el otro, enséñales cuándo tienen que asumir un “no”.
4. Dales las herramientas necesarias para gestionar estos momentos. Acompáñalos emocionalmente cuando estén enfadados y ayúdalos a relajarse cuando el momento de tensión ya haya pasado.
5. No cedas. Una vez que hayas marcado un límite, no cedas. Enséñales que, a veces, la respuesta es “no”. Ayúdalos a gestionar el enfado y la frustración que sentirán.
6. Márcales objetivos. Hay que enseñar a los niños y niñas a tolerar la frustración, marcándoles objetivos realistas y razonables, pero sin exigirles que se enfrenten a situaciones que, por su edad o madurez, sean incapaces de superar.
7. Enseñarles a ser perseverantes. La perseverancia es esencial para supe-



● Como resultado puede aparecer una respuesta conductual agresiva.

rar situaciones adversas. Si el o la niña aprende que con la constancia puede solucionar muchos de sus problemas, sabrá controlar la frustración en diversas ocasiones.

8. Enseñar al niño o niña cuando tiene que pedir ayuda. A algunos niños se les dificulta pedir ayuda, mientras que otros la piden de una manera constante e inmediata. Hay que enseñarles a encontrar una solución.
9. Modifica la tarea. Enséñales formas alternativas de lograr sus objetivos.
10. Convierte la frustración en aprendizaje. Las situaciones problemáticas son una excelente oportunidad para aprender cosas nuevas. Cuando haya pasado la dificultad, habla y rescata las cosas que lo han ayudado a afrontarlo y las que no. De este modo, podrá afrontar el problema por sí mismo/a cuando éste se le vuelva a presentar.

Consejos prácticos para trabajar en nosotros

Seguramente, muchas de las situaciones a las cuales nos enfrentamos día a día tienen una recompensa demorada, por la que valga la pena continuar avanzando, por lo que éstas son buenas recomendaciones para trabajar en este sentido:

- No buscar la perfección (ésta no existe).
- Promover la autoestima saludable e intentar evitar presiones excesivas.
- Procurar ser positivos con nosotros mismos y con quienes nos rodean.
- Reconocer nuestros errores para avanzar y afrontar mejor aquello que se nos presente.
- Tener planes extra en la vida, sin pensar que todo nos tiene que salir bien al primer intento.
- Preguntarnos: esto que estoy haciendo ¿me acerca o me aleja unos pasos de mi objetivo?
- Identificar si estamos actuando al servicio de la emoción o al de nuestras metas, fortalece las habilidades de tolerancia a la frustración.

Referencias culturales y de divulgación

Proverbio popular:

“Si puedes cambiarlo; ¿por qué preocuparte? Si no puedes cambiarlo, ¿por qué preocuparte?”

- “Este proverbio tan popular debería acompañarnos en nuestro día a día toda la vida. Es la base para superar



- **Muchas veces terminamos evitando la situación que nos genera esta emoción, lo cual nos lleva a abandonar nuestras metas.**

Las situaciones problemáticas son una excelente oportunidad para aprender cosas nuevas. Cuando alguien haya pasado la dificultad, que hable y rescate aquello que lo ayudó a afrontarla y lo que no

una frustración y desdramatizar todas esas pequeñas cosas a las que damos tanta importancia. Imagina que estás ahorrando para un vestido que te encantó; que después de dos meses consigues el dinero... y cuando llegas a la tienda, ya se lo llevaron. ¡Vaya! ¡Después de tanto esfuerzo! Pero... ¿tiene solución? ¿Puedes cambiarlo? No. Puedes destinar tus ahorros a otra cosa. Como no puedes cambiar la realidad, ¿para qué angustiarte? Busca otra alternativa.”

<https://tucuentofavorito.com/el-sol-quiere-tocar-el-violin-cuento-sobre-la-frustracion-y-los-deseos-para-adolescentes/>

- “El sol quiere tocar el violín” es un cuento sobre emociones para los adolescentes y adultos, un relato sobre la frustración y los deseos.

¿Quién no ha sentido alguna vez un deseo tan intenso que arde por dentro, o que le llena de zozobra? ¿Quién no ha sentido el dolor de la frustración y del amor imposible? Descubre, con esta historia, cómo deshacerse de ese terrible sentimiento.

Reflexiones sobre el cuento “El sol quiere tocar el violín”:

“Ay, las emociones, que nos sacuden y nos mantienen vivos, son complejas, dulces y amargas. Pero nos impulsan a seguir adelante, y nos ayudan a construir, poco a poco, nuestra vida.

“Los sueños imposibles así son menos dañinos: ‘El sol quiere tocar el violín’ nos habla de deseo, de añoranzas, de sueños y de frustración. Aunque en este caso, nos ofrece una posible solución a los sueños imposibles. El sol, que no era capaz de hacer sonar la melodía que escuchaba dentro, descubrió una forma de hacer su sueño realidad: sentir suya la melodía de otro.

“El antídoto a las frustraciones: la generosidad. De esta forma, la felicidad de Pablo era la suya, la melodía de Pablo era la suya... Proyectó en él su sueño y sus deseos para conseguir, al fin, las notas que quería. Y así es como conseguimos vencer las frustraciones: ayudando a otros a conseguir su sueño, siempre y cuando sea el mismo que el nuestro.” *g*

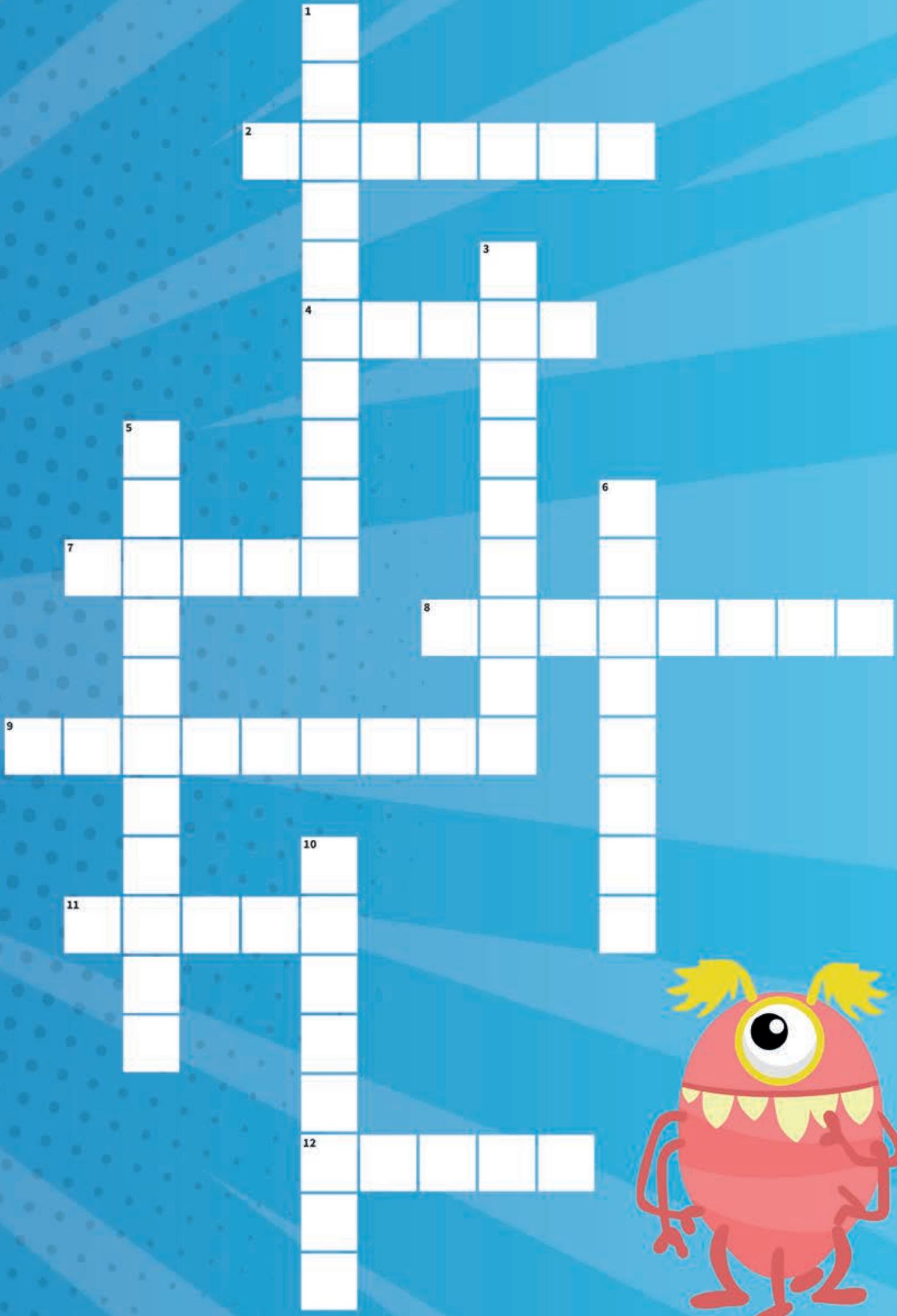
IDENTIFICA NUESTRAS EMOCIONES EN ESTE CRUCIGRAMA

Horizontales

- 2. Refleja un buen estado de ánimo.
- 4. Surge al sentir amenazada tu relación o vínculo con alguien que consideramos de nuestra propiedad.
- 7. Nos acontece cuando tenemos la idea de haber cometido una falta.
- 8. La eliminas al controlar tus preocupaciones.
- 9. Creer que provocamos el rechazo de los demás por nuestros defectos.
- 11. Mecanismo de defensa que nos protege de amenazas contra nuestra integridad.
- 12. Surge al enfrentar una situación que consideramos que está mal.

Verticales

- 1. Añoranza por el pasado que nos lleva a la ausencia emocional.
- 3. Fe en que todo sucederá correctamente aunque no se tenga el control.
- 5. Cuando no logras satisfacer un deseo, necesidad o impulso pese al esfuerzo.
- 6. Puede ir desde un ligero malestar hasta un profundo dolor emocional.
- 10. Causada por algo novedoso, extraño o inesperado.



Directorio

Dr. Enrique Graue Wiechers
Rector

Dr. Leonardo Lomelí Vanegas
Secretario General

Dra. Guadalupe Valencia García
Coordinadora de Humanidades

Mtro. Néstor Martínez Cristo
Director General de Comunicación Social

Dra. María Elena Teresa Medina-Mora Icaza
Directora de la Facultad de Psicología, UNAM

Ángel Figueroa Perea
Director General de Divulgación
de las Humanidades







UNIVERSIDAD NACIONAL
AUTÓNOMA DE
MÉXICO



Visita el especial en *Gaceta UNAM*:
<https://www.gaceta.unam.mx/especial-diccionario-de-las-emociones/>