DICCIONARIO MÍNIMO SOBRE EMOCIONES Y SOPORTE SOCIOEMOCIONAL[1]

Afrontamiento: Se refiere tanto al proceso de adaptación a una nueva situación de vida, como a la gestión de circunstancias difíciles, o al hacer un esfuerzo para resolver problemas y/o tratar de minimizar, reducir o soportar el estrés o el conflicto.

Angustia: Estado de malestar, ansiedad o desestabilización. Puede ocurrir en respuesta a condiciones de vida difíciles, como la pobreza y la sobrepoblación, o por la exposición a amenazas a la seguridad o el bienestar.

Apoyo psicosocial: Se refiere a los procesos y las acciones que promueven el bienestar holístico de las personas en su mundo social, e incluye el apoyo que proporcionan la familia y los amigos. Puede describirse como un proceso que facilita la resiliencia en individuos, familias y comunidades, con el objetivo de ayudarles a recuperarse después de vivir una crisis que haya alterado sus vidas, y a mejorar su capacidad para volver a la normalidad luego de vivir acontecimientos adversos.

Bienestar: Se refiere tanto a una condición de salud holística (física, emocional, social y cognitiva) como al proceso para alcanzar esta condición. El bienestar incluye lo que es bueno para una persona: desempeñar un papel social significativo; sentirse feliz y esperanzado; vivir de acuerdo con los valores

[1] Adaptado de: INEE (2018). Nota de orientación de la INEE sobre apoyo psicosocial. Facilitando el bienestar psicosocial y la psicoeducación. Recuperado el 01 de junio de 2020, de: https://inee.org/es/resources/nota-de-orientacion-de-la-inee-sobre-apoyo-psicosocial. INEE (2016). Documento de referencia de la INEE sobre apoyo psicosocial y psicoeducación en niños, niñas y jóvenes en situaciones de emergencia. Recuperado el 01 de junio de 2020, de: https://archive.ineesite.org/es/blog/nuevo-recurso-revisado-y-traducido-documento-de-referencia-de-la-inee-sobre.

positivos definidos localmente; tener relaciones sociales positivas y estar en un ambiente de apoyo; hacer frente a los desafíos mediante el uso de habilidades positivas para la vida; y disponer de seguridad, protección y acceso a servicios de calidad.

Estrés tóxico: Activación prolongada del sistema de estrés-respuesta cuando experimentan una adversidad fuerte, frecuente y/o larga, como abuso físico o emocional, negligencia crónica, abuso de sustancias o enfermedad mental de sus cuidadores, exposición a la violencia y/o a las cargas acumuladas de dificultades económicas familiares sin apoyo adecuado de los adultos. Puede interrumpir el desarrollo de la arquitectura cerebral y otros sistemas y órganos, así como aumentar el riesgo de enfermedades relacionadas con el estrés y el deterioro cognitivo, e impactar hasta la entrada en la edad adulta.

Protección: Son todas las actividades que tienen como objetivo obtener el respeto total de los derechos del individuo de acuerdo con la letra y el espíritu de los cuerpos legales pertinentes, concretamente los marcos normativos de los derechos humanos, el derecho internacional humanitario y sobre los refugiados. Esta amplia definición abarca actividades cotidianas que sustentan la protección y el bienestar de las personas durante emergencias y crisis. Una buena educación significa protección y, puesto que la educación es un derecho humano en sí mismo, así como un derecho habilitante (es decir, que facilita otros derechos humanos), el entorno educativo es especialmente importante para la incorporación de programas y políticas protectoras.

Psicosocial: Es la relación dinámica entre la dimensión psicológica y la social de una persona, en la que una influencia a la otra. La dimensión psicológica abarca pensamientos, emociones, comportamientos, recuerdos, percepciones y entendimiento de un individuo; mientras que la dimensión social contempla la interacción y las relaciones entre el individuo, la familia, los compañeros y la comunidad.

Resiliencia: Proceso por el cual los individuos en situaciones adversas se recuperan e incluso prosperan. La resiliencia depende de las estrategias de afrontamiento y las aptitudes para la resolución de problemas, la capacidad de buscar apoyo, la motivación, el optimismo, la fe, la perseverancia y el ingenio. A menudo, la resiliencia individual se aumenta con el apoyo de la comunidad, que incluye interacciones con compañeros, familiares, maestros, líderes comunitarios, y otros.

Soporte socioemocional: Son todas las actividades que ayudan al restablecimiento emocional y social de las personas, especialmente en situaciones de emergencia. Su objetivo es aliviar angustias, temores, miedos y ansiedades generadas a consecuencia de una situación de emergencia, para restablecer el equilibrio entre el individuo, sus pares y su entorno social.

Trauma: Respuesta emocional intensa a eventos terribles como accidentes, violaciones, muertes, torturas, violencias o desastres naturales o provocados por el ser humano. Tal respuesta emocional también se conoce como Trastorno de Estrés Postraumático (TEPT), que es una condición de salud mental diagnosticada por un profesional de la salud mental. Use la palabra "trauma" solo para referirse al TEPT; si no se diagnostica, se debe usar otra expresión, como angustia, estrés, o efectos psicológicos de las situaciones de emergencia.

DICCIONARIO DE EMOCIONES[2]

EMOCIONES POSITIVAS:

Serenidad

Alegría

Felicidad

Amistad

Amor

EMOCIÓN	DEFINICIÓN	PARA QUÉ SIRVE	SITUACIONES	EMOCIÓN CONTRARIA
ALEGRÍA	Sentirse contento y de buen humor. Apetece sonreír y reírse. Puede ser momentánea.	Para saber que las cosas van bien, para celebrar con otros.	Cuando conseguimos lo que queríamos, cuando celebramos, cuando la gente que quiero es feliz.	Tristeza, melancolía, dolor, pena, desánimo.
AMISTAD	Compartir tiempo y gustos con otra persona a la que queremos y deseamos el bien.	Para crecer como persona y estar acompañado. Para disfrutar el doble.	Pasar tiempo con gente que quiero y que me quiere, contar secretos, jugar, reír, llorar juntos.	Envidia, enfado, soledad, celos, dependencia.

[2] https://www.vocaeditorial.com/be-happy/#1583830806144-948eac1c-7908
Programa de Educación Emocional Be Happy.

AMOR	Cariño o afecto por otra persona. También el apego que sentimos por un objeto o actividad.	Para salir de nosotros mismos y cuidar a otras personas. Para ver la vida con otros ojos y disfrutar el doble.	Pasar tiempo con la familia y los amigos. Practicar un deporte que nos gusta, leer un libro, jugar y realizar actividades que nos hacen sentir bien.	Odio, celos, envidia, dependencia.
FELICIDAD	Alegría inmensa, desbordante, todo parece bonito y bueno. Es más duradera que la alegría.	Para vivir con esperanza e ilusión.	Cuando queremos y nos sentimos queridos, en casa con la familia, cuando hacemos lo que nos gusta.	Enfado, ira, tristeza, pena, dolor.
SERENIDAD	Estar tranquilo, sosegado, calmado, con paz.	Para no perder los nervios, para disfrutar más el momento presente, para recordar buenos momentos.	Cuando estamos tranquilos, sin prisa, cuando hemos acabado todo lo que teníamos que hacer, cuando descansamos.	Preocupación, furia, ira, angustia, intranquilidad.

LA TRÍADA DE LA IRA

Enfado

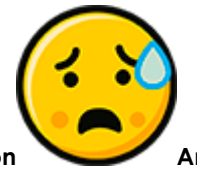
Ira

Furia

EMOCIÓN	DEFINICIÓN	PARA QUÉ SIRVE	SITUACIONES	PIENSO
ENFADO	Disgusto y malestar hacia una persona o situación contraria a lo que queríamos o esperábamos.	Para defendernos y diferenciar lo que quiero y lo que necesito.	No tener lo que se quiere, impaciencia, percibir una injusticia o no saber expresarse.	«Estoy de mal humor y todo me molesta».
IRA	Reacción violenta ante algo que no nos gusta, que nos puede hacer perder el control. Suele llevar a actuar con violencia.	Como supervivencia ante un ataque o una injusticia. Autodefensa.	Ante el miedo, algo que nos hace daño o algo que va en contra de lo que creemos o queremos (cuando nos llevan la contraria).	«No puedo controlarme».
FURIA	Agresividad que no se puede controlar.	Para conocer nuestros límites y cómo podemos llegar a ser si no nos controlamos.	Si interpretamos muy negativamente una situación, ante lo que consideramos intolerable o que nos ataca directamente.	«Solo me sale dar golpes y gritar».

EMOCIONES DE DEFENSA. Estas emociones sirven de **defensa ante las situaciones difíciles de la vida**.

Preocupación



Angustia

Envidia

Odio

EMOCIÓN	DEFINICIÓN	PARA QUÉ SIRVE	SITUACIONES	PIENSO
PREOCUPACIÓN	Inquietud y desasosiego, normalmente ante lo malo que nos imaginamos que puede pasar.	Para reconocer las cosas que nos importan.	Cuando hay cosas importantes que pueden salir mal, cuando alguien está enfermo o sufriendo, cuando perdemos la paz.	«No dejo de pensar en mis problemas».
ANGUSTIA	Pena, agobio y miedo ante algo que nos parece insoportable.	Para detectar los peligros reales.	En situaciones de estrés, donde tenemos demasiado trabajo o responsabilidad.	«No puedo con todo».
ENVIDIA	Sentimiento de desigualdad cuando nos comparamos con otros y queremos lo que ellos tienen.	Distinguir lo nuestro de lo de otros, aprender a valorar lo propio, alegrarse por el bien ajeno.	El otro tiene más juguetes o es más alto o parece que le hacen más caso que a mí.	«Soy incapaz de alegrarme de lo bueno que le pasa a otro».
ODIO	Fuerte rechazo y antipatía ante una	Para conocer lo que no nos gusta	Ante algo que no nos gusta o nos	«No le soporto, no puedo verle».

	persona o cosa.	o nos hace daño.	irrita.	

LA TRÍADA DEL MIEDO

Temor

Miedo

Terror

EMOCIÓN	DEFINICIÓN	PARA QUÉ SIRVE	SITUACIONES	PIENSO
TEMOR	Inseguridad o miedo a que algo salga mal. Puede ser una exageración o estar infundado y nos paraliza.	Para pensar mejor y evitar riesgos innecesarios.	Ante algo que creemos que es peligroso o nos da miedo.	«Todo me preocupa, me cuesta hacer las cosas».
MIEDO	Respuesta de rechazo ante un peligro real.	Reconocer situaciones de peligro.	Ante algo desconocido y dañino, una experiencia nueva o algo que nos salió mal en el pasado.	«Me da miedo volver a equivocarme».
TERROR	Miedo muy intenso, inseguridad que no te deja actuar ni pensar.	Conocer nuestros límites y aquello para lo que no estamos	Normalmente no tiene un motivo racional. Terror a los fantasmas, a los	«El miedo me paraliza».

		preparados.	zombis, etc.	

LA TRÍADA DE LA TRISTEZA

Melancolía

Tristeza

Dolor

.

EMOCIÓN	DEFINICIÓN	PARA QUÉ SIRVE	SITUACIONES	PIENSO
MELANCOLÍA	Tristeza o pena por algo que ya no tenemos y echamos de menos.	Para valorar más lo que tenemos y agradecer lo que perdimos.	Cuando se acaban las vacaciones y te gustaría seguir en la playa, cuando crees que antes eras más feliz que ahora.	«Lo veo todo gris y triste».
TRISTEZA	Desaliento, ver lo negativo de las cosas, no poder disfrutar, no tener ganas de hacer nada.	Para parar y reflexionar, así como para aprender a pedir ayuda y consuelo a los demás.	Cuando perdemos o nos separamos de algo o a alguien a quien queríamos; cuando vemos que no podemos hacer algo que deseamos.	«Me cuesta sonreír y dejar de lloran».
DOLOR	Pena y tristeza grandes ante cosas que nos	Para defendernos de lo que nos puede hacer daño,	Cuando nos duele físicamente algo, cuando algo o alguien nos hace	«Parezco un alma en pena»

	hacen sufrir.	para adaptarnos a nuevas situaciones.	daño o se porta mal con nosotros, después de una pelea o una discusión.	