

SALUD

SECRETARÍA DE SALUD



CUADERNO INFORMATIVO CULPA O VERGUENZA



SALUD
SECRETARÍA DE SALUD



CONADIC
COMISIÓN NACIONAL CONTRA
LAS ADICCIONES



SERVICIOS DE
ATENCIÓN
PSIQUIÁTRICA

SUBSECRETARÍA DE PREVENCIÓN Y
PROMOCIÓN DE LA SALUD
Secretariado Técnico del Consejo
Nacional de Salud Mental

CUADERNO INFORMATIVO CULPA O VERGUENZA

ELABORACIÓN: ABRIL, 2020 - REVISIÓN: SEPTIEMBRE, 2020.

EQUIPO DE TRABAJO

Mtra. Diana Iris Tejadilla Orozco

Directora de Desarrollo de Modelos de Atención en Salud Mental,
Secretariado Técnico del Consejo Nacional de Salud Mental
Secretaría de Salud Federal

Dr. Cristian Antonio Molina Pizarro

Subdirector de Salud Mental, Instituto de Salud Mental - Gobierno de Yucatán

EQUIPO DE REVISIÓN

Dr. Juan Manuel Quijada Gaytán

Director General, Servicios de Atención Psiquiátrica - Secretaría de Salud Federal

Dra. Evalinda Barrón Velázquez

Directora de Vinculación y Coordinación Operativa, Comisión Nacional contra las Adicciones - Secretaría de Salud Federal

Dr. Arsenio Rosado Franco

Director de Salud Mental, Instituto de Salud Mental - Gobierno de Yucatán

“Los autores y los revisores del presente Protocolo declaran no tener ningún conflicto de interés en la elaboración/revisión de este documento”

AGRADECIMIENTOS

Dr. Jorge Alcocer Varela

Secretario de Salud, Secretaría de Salud Federal – Gobierno de México

Dr. Daniel Alejandro Díaz Domínguez

Encargado del Centro Integral de Salud Mental, Secretariado Técnico del Consejo Nacional de Salud Mental – Secretaría de Salud Federal

Mtra. Gema Elena Rodríguez García

Subdirectora del Centro Integral de Salud Mental, Secretariado Técnico del Consejo Nacional de Salud Mental – Secretaría de Salud Federal

Mtra. Lizbeth Roberta García Quevedo

Psicóloga Clínica, Secretariado Técnico del Consejo Nacional de Salud Mental Secretaría de Salud Federal

EMOCIONES

Las emociones son estados afectivos experimentados por los seres humanos que surgen como consecuencia de una serie de factores como el temperamento, la experiencia, la personalidad, las creencias, las actitudes, los pensamientos, la cultura, los valores, entre otros; a la par, son reacciones subjetivas ante el ambiente que vienen acompañadas de cambios orgánicos -fisiológicos y endocrinos- que son naturales en todos los seres humanos desde el nacimiento. Los estados emocionales, sobrevienen, de pronto y pueden tener una intensidad y duración variables, además, de que son útiles por que indican estados personales internos, motivaciones, deseos, necesidades y objetivos; por lo que, aprender a conocer y expresar constructivamente nuestras emociones nos permite modularlas y usarlas a nuestro favor.

EXISTEN SEIS EMOCIONES BÁSICAS:

1. Felicidad
2. Asco
3. Sorpresa
4. Miedo
5. Tristeza
6. Enojo

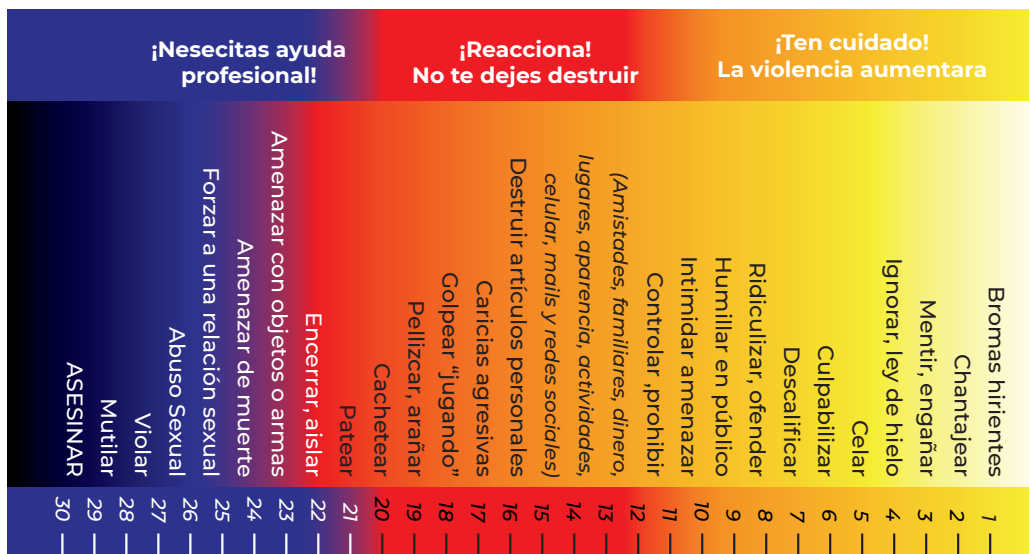
A medida que vamos madurando y adquiriendo el lenguaje y experiencia en el mundo que nos rodea, éstas emociones dan lugar a otras más complejas.

Cada persona vive internamente las emociones de manera particular y, las va a expresar a su medio según esas características internas, sumadas al contexto y a los factores aprendidos, por lo que las emociones también tienen una función social ya que nos permiten adaptarnos.

En algunas sociedades se piensa que expresar emociones es sinónimo de debilidad por lo que muchas veces hacerlo es castigado socialmente incluso, desde la infancia, lo que provoca efectos negativos en la sociedad como maltrato, frustración, culpa, vergüenza, miedo, violencia, y otras.

A veces las personas se culpan a sí mismas por algo que hicieron para sobrevivir o para hacer frente a un evento traumático. Otras personas se sienten mal o débiles porque fueron traumatizadas o porque continúan teniendo síntomas relacionados con aquella experiencia traumática. También se pueden sentir culpables por la relación con su familia o con otras personas debido a eventos que ocurrieron en el pasado.

Por lo anterior, es importante reflexionar y detectar cuando estamos castigando emocionalmente a alguien o cuando estamos siendo víctimas de castigo emocional, una herramienta que nos puede ayudar es el Violentómetro que es una escala de violencia que nos ayuda a detectar acciones, pensamientos, sentimientos y conductas que nos dañan a nosotros mismos y/o a los demás; para frenar la violencia y hacer modificaciones que nos permitan mejorar y ser más tolerantes con nosotros mismos y con los demás.



Violentómetro. Instituto Politécnico Nacional / www.genero.ipn.mx

EJERCICIO

Describe cualquier sentimiento de culpa o vergüenza que hayas experimentado en relación con un evento traumático:

Piensa en los pensamientos que tienes cuando te sientes culpable o avergonzado y reflexiona acerca de ello:

- ¿Soy culpable de lo que te pasó?
- ¿Me siento como un fracaso?
- ¿Soy una mala persona?

Ahora procura recordar:

Lo que me pasó no define la totalidad de lo que soy, tengo cualidades y defectos y trabajaré por mejorar. No soy lo que me pasó.

El evento traumático, pudo ser muy malo, pero ya pasó, puedo construir mi futuro concentrándome en lo positivo que tengo y en lo que puedo construir. Viviré en el presente.

Puede que recuerde otra vez el evento traumático, pero ahora puedo recabar herramientas que me permitan mejorar a través de la creación, el aprendizaje, la distracción, el desarrollo personal, la productividad y la contribución a la comunidad para sentirme mejor.

**Este programa es público, ajeno a cualquier partido político.
Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa.**

¡Infórmate!



En la Línea de la Vida
#QueremosEscucharte

800 911 2000



gob.mx/salud