

Sistema de valoración y gestión del riesgo de conductas autolesivas suicidas y no suicidas en adolescentes (SIVARIA [PID2020-114538RB-I00])

## GUÍA SIVARIA DE BIENESTAR Y SALUD PARA PROFESIONALES

(Prevención selectiva o indicada: para adolescentes con riesgo de suicidio moderado o grave)

### Finalidad

Esta guía trata de ofrecer orientaciones básicas y generales a profesionales que trabajan con adolescentes y jóvenes para promover su bienestar psicológico y su salud mental.

### Índice

1. Salud mental y bienestar
2. Mitos y realidades sobre la adolescencia (recogido de *en modo positivo*)
3. Profesionales en la salud mental
4. Promover un clima educativo autorizado y democrático
5. Gestionar las emociones en el aula/consulta
6. Fomentar las relaciones positivas con los niños y adolescentes
7. Educación afectivo/sexual en las aulas y las consultas
8. Uso de redes sociales

**Sistema de valoración y gestión del riesgo de conductas autolesivas suicidas y no suicidas en adolescentes (SIVARIA [PID2020-114538RB-I00])**

## **1. Salud mental y bienestar**

La Organización Mundial de la Salud define la salud mental como un “en el cual el individuo es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera, y es capaz de hacer una contribución a su comunidad” (WHO, 2004). Se asocia con la capacidad de una persona para percibir, comprender e interpretar su entorno, para adaptarse a las circunstancias, así como para relacionarse adecuadamente con los demás.

El bienestar psicológico es un constructo multidimensional que abarca tanto componentes subjetivos como objetivos de la experiencia humana. Incluye la autoaceptación, el sentido de propósito y significado en la vida, el crecimiento personal, la autonomía, la competencia y las relaciones positivas con otros. Además, implica la experiencia de emociones positivas, satisfacción con la vida y un alto funcionamiento psicológico, social y emocional. Mediante la promoción del bienestar psicológico protegemos de la adversidad y capacitamos a nuestros adolescentes de competencias socioemocionales que faciliten su adecuada salud mental.

## **2. Mitos y realidades sobre la adolescencia (recogido de *en modo positivo*)**

### *1º MITO: “El desarrollo del adolescente es turbulento”*

*Realidad:* La mayoría (el 80%) de los/las adolescentes se llevan bien con sus padres y familiares, les gusta estudiar y trabajar, se interesan por los valores sociales y culturales del entorno.

### *2º MITO: “Es un periodo de gran emotividad descontrolada”*

*Realidad:* La emotividad es la misma que en la etapa infantil. Si se ha detectado que conforme aumenta la edad, la persona puede tener un estado de ánimo bajo relacionado con el aumento de exigencias, así como las crecientes responsabilidades escolares y laborales.

### *3º MITO: “El pensamiento del adolescente es irracional e infantil”*

*Realidad:* En esta etapa se pasa de un pensamiento concreto a un pensamiento abstracto global, con capacidad de hacer proyectos de futuro y se adquiere el desarrollo de los valores morales.

### *4º MITO: “La adolescencia es una etapa de patología mental normal”*

## Sistema de valoración y gestión del riesgo de conductas autolesivas suicidas y no suicidas en adolescentes (SIVARIA [PID2020-114538RB-I00])

*Realidad:* Los problemas de salud mental en la adolescencia son muy importantes si aparecen, igual que en la infancia o en la edad adulta.

*5º MITO: “Ya se le pasará, es propio de la edad”*

*Realidad:* Es necesario diferenciar lo que es propio de esta etapa y lo que no. Si tenemos dudas, lo mejor es consultar a un/a profesional.

### 3. Profesionales en la salud mental

Desde la infancia hasta la adolescencia es esencial abordar la prevención de los problemas de salud mental. Tanto el profesorado en los centros educativos como los sanitarios en los centros de atención sanitaria tiene una labor fundamental en esta tarea, protegiendo y promoviendo la salud mental de los menores durante esta etapa crucial de sus vidas.

### 4. Promover un clima educativo autorizado y democrático

Sabemos que los centros educativos y sanitarios que favorecen un desarrollo positivo son centros en los que los alumnos y alumnas pueden construir relaciones afectuosas y sostenidas con sus docentes y sanitarios. No se trata de ser amigo o amiga de tus alumnos/as/pacientes sino de promover y mantener relaciones sanas y positivas entre adultos y jóvenes: combinando de forma equilibrada límites y objetivos claros con una relación docente afectuosa y cariñosa. Se trata de crear un entorno positivo, afectuoso y seguro en los centros. Un ambiente con límites y normas claras, junto con cercanía y calidez afectiva en las relaciones. Hacer que los docentes/sanitarios se encuentren en un ambiente de respaldo a su labor.

En resumen, los centros que mejor favorecen un desarrollo positivo son aquellas donde existen relaciones afectivas con las personas adultas, donde hay límites y normas claras y con espacios de participación del alumnado/paciente más allá de las meras actividades o consultas.

#### 4.1. ¿Cómo favorecer la Inteligencia Emocional en la Adolescencia?

- *Ser modelos adecuados para los jóvenes.* Una vía muy importante del aprendizaje es la imitación por observación y modelado. Los niños y adolescentes imitan lo que ven en sus figuras de referencia, padres/madres y docentes. Si los docentes son respetuosos con los demás, escuchan, dialogan, mantienen los turnos de palabra, piden las cosas por favor, dan las gracias, resuelven los conflictos desde el diálogo y la reflexión, sin recurrir al grito... los jóvenes podrán contar con modelos de los que aprender por imitación.

**Sistema de valoración y gestión del riesgo de conductas autolesivas suicidas y no suicidas en adolescentes (SIVARIA [PID2020-114538RB-I00])**

- *Analizar con los jóvenes sus reacciones ante determinadas situaciones*, ofreciendo otras alternativas que les ayuden a aprender a regular sus emociones. Por ejemplo, después de una discusión se pueden analizar las manifestaciones físicas que han mostrado, el enfado, los gestos, los gritos, y sustituirlos por otras posibilidades como pedir las cosas por favor, transmitir quejas sin hacer daño...
- *Enseñarles a escuchar* cuando otras personas hablan y a respetar el turno de palabra. Por ejemplo, en el momento de debates o participación en clase.
- *Invitarles a ponerse en el lugar del otro* (empatía). Por ejemplo, ante un problema reflexionar con ellos sobre cómo creen que se siente la otra persona, cómo le habrá afectado lo que él/ella ha hecho...
- *Utilizar el “no”* ante las conductas inadecuadas. Una fuente para aprender a tolerar la frustración es vivir situaciones en las que las cosas no son como nos gustaría. Esas pequeñas frustraciones nos sirven de “vacuna” para aprender a tolerar la contrariedad o la adversidad y reaccionar de forma regulada. Es importante empezar a establecer estos límites desde la infancia; si no lo hemos hecho nunca será difícil empezar a hacerlo cuando llega la adolescencia.
- Procurar que niños y niñas *asuman responsabilidades* cuando antes.
- *Transmitir mensajes positivos* sobre de cada uno de los adolescentes les ayudará a construir una autoestima adecuada (p.ej., “venga que tú puedes”, “lo has hecho muy bien”, “si te esfuerzas la próxima vez te saldrá mejor”).
- *Prestar atención a aquellas actitudes que son básicas* para la convivencia:
  - o Aceptación y respeto de las diferencias y características personales.
  - o Rechazo de todo lo que suponga discriminación o sea motivo de desigualdad.
  - o Agradecimiento por la ayuda de los demás.
  - o Actitud de ayuda y colaboración con los compañeros en los juegos, actividades motrices y situaciones difíciles.
  - o Aceptación de las normas de comportamiento establecidas para la realización de cualquier actividad.
  - o Aceptación de las reglas y normas que rigen los juegos.
  - o Interés por asumir pequeñas responsabilidades y cumplirlas.
  - o Compartir y ser solidario/a con los compañeros.
  - o Amabilidad y afecto en las relaciones con los otros.

**PARA SABER MÁS:**

**“Cómo educar las emociones. La inteligencia emocional en la infancia y la adolescencia”**

<https://www.observatoriodelainfancia.es/oia/esp/descargar.aspx?id=3483&tipo=documento>

**Sistema de valoración y gestión del riesgo de conductas autolesivas suicidas y no suicidas en adolescentes (SIVARIA [PID2020-114538RB-I00])**

## **5. Gestionar las emociones en el aula/consulta**

A Continuación se exponen algunas recomendaciones que ayudan a promover la gestión emocional en los centros:

- Crear *espacios* donde los jóvenes *puedan expresar sus emociones* con naturalidad
- Fomentar la *interacción grupal* para un mejor desarrollo de la destreza social y emocional
- Prestar atención al *lenguaje corporal* de los jóvenes, pista clave para identificar y entender su estado
- Promover el uso de un vocabulario rico y matizado sobre sus emociones para que sean conscientes de cómo se sienten y por qué
- Convertir el aula en un lugar afectuoso y acogedor donde se respeten las emociones
- Ayudar a identificar las emociones y sentimientos de las reacciones de los jóvenes

## **6. Fomentar las relaciones positivas con los niños y adolescentes**

De acuerdo con la guía de salud mental profesorado se detalla en las líneas siguientes una relación de recomendaciones para promover interacciones y relaciones positivas:

- Promover metodologías activas que fomenten la motivación, curiosidad y creatividad por aprender.
- Adecuar los objetivos docentes y/o terapéuticos a los jóvenes así evitaremos situaciones de frustración.
- Practicar una escucha activa con el fin de generar una comunicación más fluida y sólida
- Evitar palabras en negativo, y recordar la importancia de que no es lo que decimos, sino cómo lo decimos
- Reconocer los errores: ¡Todos somos humanos y si te equivocas, reconócelo!
- Trabajar de forma cooperativa y grupal
- Mostrar una coherencia entre nuestra comunicación verbal y no verbal para evitar mensajes contradictorios.
- Reconocer el esfuerzo y elogiar al alumnado cuando consigan sus objetivos.
- Reservar un tiempo de calidad para hablar con cada estudiante de manera periódica.

**Sistema de valoración y gestión del riesgo de conductas autolesivas suicidas y no suicidas en adolescentes (SIVARIA [PID2020-114538RB-I00])**

- Practica la empatía e intenta comprender en qué momento se encuentran los jóvenes y cómo lo están viviendo.  
(recogido de: guía de salud mental profesorado)

**7. Educación afectivo/sexual en las aulas y las consultas**

- La educación debe conllevar la participación activa de los y las jóvenes, teniendo en cuenta sus experiencias, necesidades y deseos.
- Debe ser continua, puesto que la sexualidad humana es un proceso variante a lo largo de la vida.
- Tiene que ser multisectorial y coordinada, por lo que se debe impartir de modo intercurricular y multidisciplinar.
- Deben de estar estrechamente coordinadas con las familias y con la comunidad.
- Y es importante que sean sensibles a las diferencias de género para garantizar que los problemas y necesidades presentes por esta variable puedan ser tratados.

Además, la discriminación y violencia de género también es una realidad en la adolescencia, por lo que es importante poner el foco de la prevención e intervención en estas edades. Familias, centros educativos y centros sanitarios tienen un papel primordial en educar en el valor fundamental de la igualdad y la no discriminación. La clave está en enseñar a no tolerar actitudes de discriminación siendo, una vez más, nuestra actitud como adultos, nuestros comentarios, incluso nuestros chistes, los que determinen en gran medida la actitud de los jóvenes.

**Para saber más: \_**

**Sexualidad en la Adolescencia y en la Juventud** (Guía de sexualidad:

[https://educacio-valencia.es/wp-content/uploads/2021/09/Guia\\_sexualidad\\_FJ\\_17\\_18\\_3.pdf](https://educacio-valencia.es/wp-content/uploads/2021/09/Guia_sexualidad_FJ_17_18_3.pdf))

**8.- Uso de redes sociales**

Se recomienda la consulta de las siguientes guías:

- <https://consaludmental.org/wp-content/uploads/2020/02/Abre-tu-mente-modo-positivo-salud-mental.pdf>
- <https://www.consaludmental.org/publicaciones/Guia-salud-mental-profesorado-afaenpal.pdf>

**Sistema de valoración y gestión del riesgo de conductas autolesivas suicidas y no suicidas en adolescentes (SIVARIA [PID2020-114538RB-I00])**

- [https://unaf.org/wp-content/uploads/2023/10/Guia\\_buenas\\_practicas\\_redes\\_sociales.pdf](https://unaf.org/wp-content/uploads/2023/10/Guia_buenas_practicas_redes_sociales.pdf)

**9. Comunicación de un profesional con alumno/a/paciente en riesgo suicida**

En la siguiente tabla se ofrecen algunas pautas para guiar la comunicación ante un/a adolescente bien con riesgo suicida o bien con intentos o comportamientos autolesivos consumados. Las pautas incluyen comportamientos recomendados (¿qué hacer?) y los que se recomienda evitar (¿qué no hacer?)

¿QUÉ HACER?	¿QUÉ NO HACER?
<ul style="list-style-type: none"> <li>-Asegurar un clima de confianza.</li> <li>-Procurar un ambiente de seguridad, afecto y acompañamiento.</li> <li>-Facilitar la expresión emocional del grupo.</li> <li>-Facilitar el relato de lo ocurrido y sus sentimientos</li> <li>-Mantener una actitud de escucha activa: sin juzgar, ni interrumpir.</li> <li>-Respetar las manifestaciones emocionales y los silencios.</li> <li>-Buscar apoyo de otro compañero docente si es necesario</li> <li>-Aclarar conceptos o dudas que puedan surgir.</li> <li>-No mentir, mejor no dar una respuesta a algo que no sabemos</li> <li>-Respetar el momento y tiempo en el que cada uno quiera expresar sus sentimientos o pensamientos.</li> <li>-Buscar alternativas a la comunicación verbal para la expresión emocional, tales como dibujar, escribir un poema, una canción....</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Centrarse en preguntar más que en escuchar.</li> <li>- Interrogar o Preguntar sin parar .</li> <li>-Bloquear la expresión emocional.</li> <li>-Decir “que están todos bien, que no pasa nada”</li> <li>-Interrumpir la comunicación</li> <li>-Perder el control emocional</li> <li>-Negar los sentimientos o bloquear su expresión..</li> <li>-Entrar en detalles morbosos.</li> <li>-Obligar a hablar si no desean hacerlo.</li> <li>.- Ir con prisas para acabar con esto cuanto antes</li> </ul>

**Sistema de valoración y gestión del riesgo de conductas autolesivas suicidas y no suicidas en adolescentes (SIVARIA [PID2020-114538RB-I00])**

- Observar y atender prioritariamente a los estudiantes más vulnerables con reacciones más extremas, bien por inhibición o por expansión.
- Atender a los amigos más próximos a la víctima o a los estudiantes con dificultades emocionales.
- Transmitir disponibilidad y ofrecerse a hablar con quienes lo solicite.

### 10. Conoce el nivel de riesgo

Aunque la estimación del riesgo tiene poco valor predictivo es una buena estrategia para guiar la actuación y calibrar la potencial gravedad de un comportamiento suicida. No obstante, es importante recordar que el comportamiento suicida es impredecible y que los intentos deben ir más a prevenir que a intentar estimar su probabilidad futura.

NIVEL DE RIESGO	DESCRIPCIÓN
<b>BAJO</b>	-Tiene pensamiento de muerte sin plan y sin conducta autolesiva.
<b>MEDIO</b>	- Tiene pensamientos y planes estructurados, pero no inmediatos. - Presenta autolesiones por cortes superficiales, sin pensamiento de muerte.
<b>ALTO</b>	- Tiene pensamientos y planes estructurados inmediatos. - Verbaliza de forma persistente la intención de muerte. - Realiza conductas autolesivas: cortes, ingesta de fármacos o precipitación. - Ha realizado intentos previos de suicidio.

**Para saber más:**

[https://www.carm.es/web/descarga?IDCONTENIDO=20915&ALIAS=PUBT&IDADIC=15763&ARCHIVO=Texto+Completo+1+Gu%C3%ADa+de+prevenci%C3%B3n+del+suicidio.+Actuaciones+en+centros+educativos.pdf&RASTRO=c801\\$m4331,4330](https://www.carm.es/web/descarga?IDCONTENIDO=20915&ALIAS=PUBT&IDADIC=15763&ARCHIVO=Texto+Completo+1+Gu%C3%ADa+de+prevenci%C3%B3n+del+suicidio.+Actuaciones+en+centros+educativos.pdf&RASTRO=c801$m4331,4330)



**Sistema de valoración y gestión del riesgo de conductas autolesivas suicidas y no suicidas en adolescentes (SIVARIA [PID2020-114538RB-I00])**

Si en algún momento siente la necesidad de calmar la clase o en la consulta al paciente con un riesgo moderado puedes realizar algún ejercicio de relajación breve o respiración. Os dejamos algunos recursos por si os ayuda:

- a. **Video tutorial de respiración:**  
<https://www.youtube.com/watch?v=nOTZ4XtfyNk>
- b. **Video tutorial de pensamientos rumiativos:**  
<https://www.youtube.com/watch?v=0m9NbIW8Ne8>

## Sistema de valoración y gestión del riesgo de conductas autolesivas suicidas y no suicidas en adolescentes (SIVARIA [PID2020-114538RB-I00])

### 11. Buscar ayuda

Ante riesgos graves o sospechas de conductas suicidas inminentes de alguno/a de sus estudiantes lo recomendable es buscar ayuda inmediata al equipo de orientación o al equipo directivo. No subestime los comportamientos suicidas de sus estudiantes pensando que puedan ser meras llamadas de atención o falsas amenazas.

A continuación detallamos algunas de las recomendaciones ante estas situaciones en las que es prioritario buscar ayuda:

1. Actúe ante el conocimiento de la conducta suicida de un/a estudiante  
Cualquier docente que sea conocedor de una situación de ideación suicida y/o autolesiones debe informar al Equipo Directivo del Centro. La dirección del centro educativo designará un equipo de profesionales para atender el caso. Dicho equipo, denominado “Equipo de Acompañamiento y Seguimiento” (EAS), será el responsable de la planificación de las actuaciones a realizar y de su coordinación, siguiendo los principios de actuación que se indican en Cuadro 1 y Cuadro 2. Formarán parte del Equipo de Acompañamiento y Seguimiento al menos estas tres figuras:

- El responsable del EAS, de entre los componentes del equipo directivo.
- Un docente de referencia del alumno, pudiendo ser el propio tutor/a o cualquier otro docente con quien el alumno se sienta especialmente vinculado.
- El coordinador de bienestar y protección.

El EAS contará con el asesoramiento y colaboración de los servicios de orientación. Su función es coordinar y poner en marcha las actuaciones a desarrollar en el centro escolar, conforme a lo establecido en el presente apartado de esta guía.

La actuación de este equipo es prioritaria, por lo que el equipo directivo debe facilitar la organización del centro de cara a la adecuada atención de un caso.

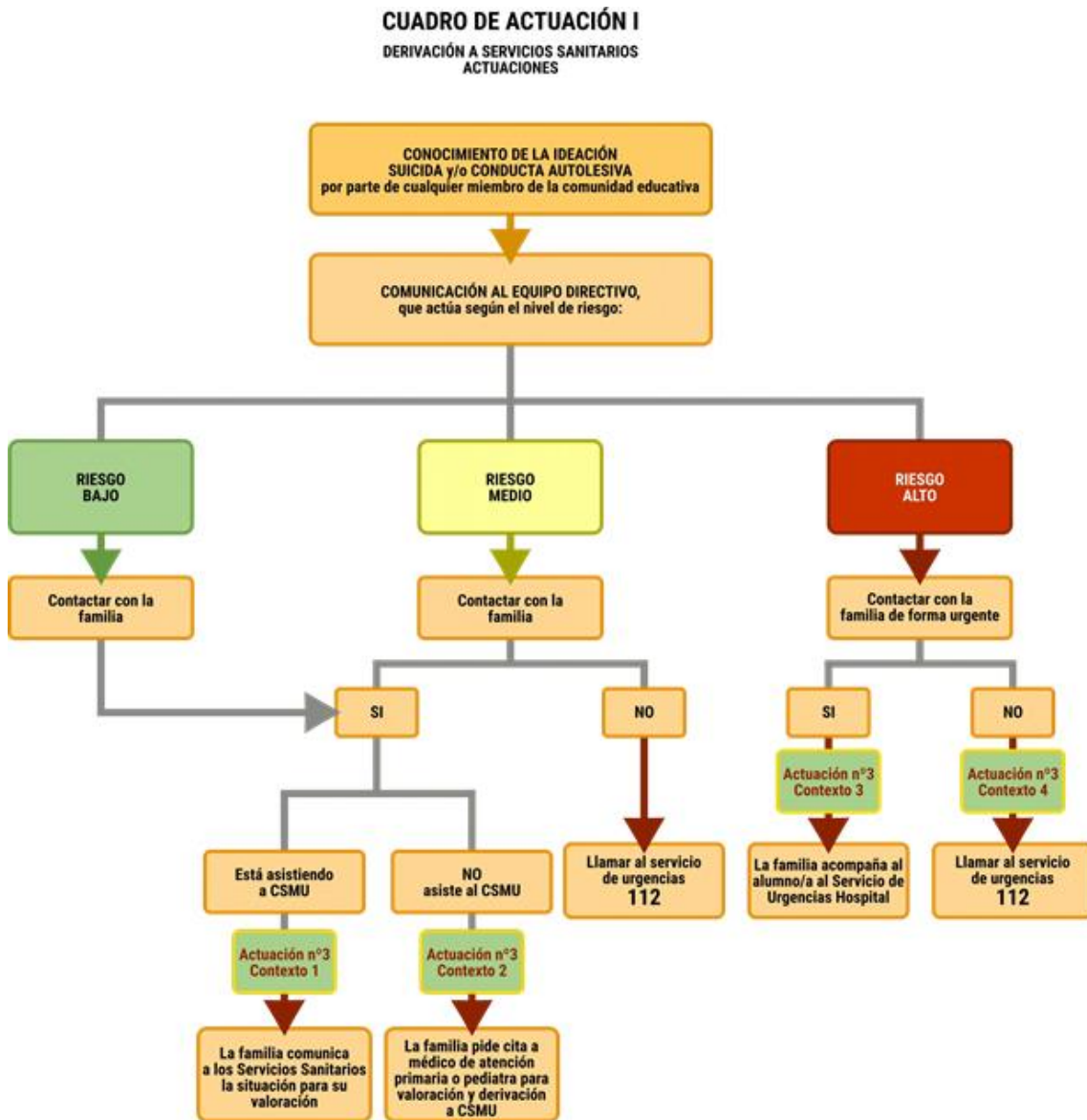
#### 2. Comunicación del centro con la Familia

El Responsable del EAS debe contactar con la familia para solicitarle que acuda al centro educativo. Se mantendrá una entrevista con los padres con el objetivo de recabar información sobre la situación del alumno en casa y proporcionar orientaciones concretas. El principio rector debe ser establecer un sistema de seguimiento, vigilancia y acompañamiento continuado.

Si se detecta que hay una situación que pueda estar asociada a un nivel elevado de riesgo (por ejemplo: el alumno o la alumna manifiestan de manera espontánea información concreta sobre el lugar, el momento o el método de ejecución de la conducta suicida), la presencia de la familia se debe producir con carácter de urgencia.

Para facilitar la coordinación e interconsulta con otros profesionales externos a los educativos es preciso solicitar la firma de los padres activando vías de comunicación entre el centro educativo, los Servicios Sanitarios u otros Servicios que estén interviniendo con el alumno, así como entre el centro educativo y la familia.

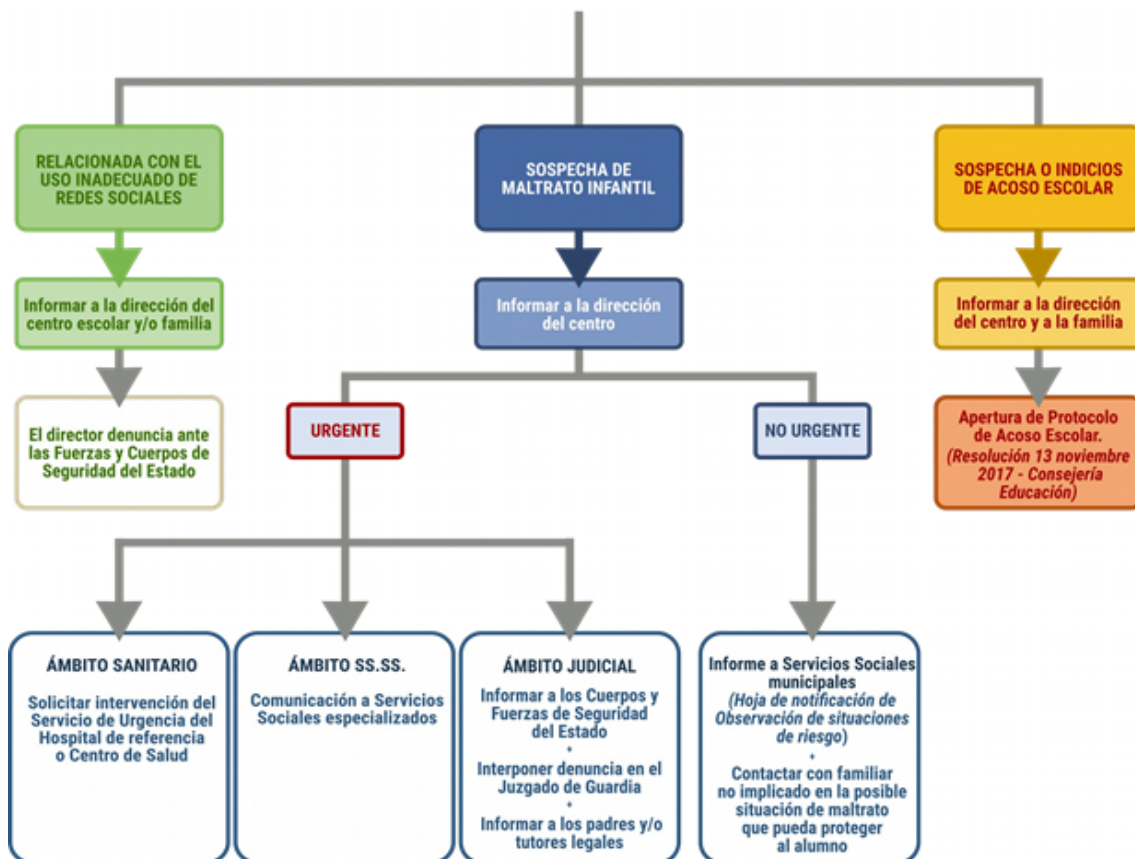
Sistema de valoración y gestión del riesgo de conductas autolesivas suicidas y no suicidas en adolescentes (SIVARIA [PID2020-114538RB-I00])



(Tomado de Consejería de Educación Región de Murcia (2022). *Guía de prevención de suicidio de Murcia. Actuaciones en centros educativos*. Consejería educación y Consejería de salud)

Sistema de valoración y gestión del riesgo de conductas autolesivas suicidas y no suicidas en adolescentes (SIVARIA [PID2020-114538RB-I00])

**CUADRO DE ACTUACIÓN II**  
ACCIONES SEGÚN CIRCUNSTANCIAS ASOCIADAS A LA IDEACIÓN SUICIDA O CONDUCTA AUTOLESIVA



(Tomado de Consejería de Educación Región de Murcia (2022). *Guía de prevención de suicidio de Murcia. Actuaciones en centros educativos*. Consejería educación y Consejería de salud [https://www.carm.es/web/descarga?IDCONTENIDO=20915&ALIAS=PUBT&IDADIC=15763&ARCHIVO=Texto+Completo+1+Gu%C3%ADa+de+prevenci%C3%B3n+del+suicidio.+Actuaciones+en+centros+educativos.pdf&RASTRO=c801\\$m4331,4330](https://www.carm.es/web/descarga?IDCONTENIDO=20915&ALIAS=PUBT&IDADIC=15763&ARCHIVO=Texto+Completo+1+Gu%C3%ADa+de+prevenci%C3%B3n+del+suicidio.+Actuaciones+en+centros+educativos.pdf&RASTRO=c801$m4331,4330))

**Para saber más:**

- <https://www.sanidad.gob.es/linea024/home.htm>
- <https://www.healthychildren.org/Spanish/tips-tools/ask-the-pediatrician/Paginas/what-should-i-do-if-my-child-is-thinking-about-suicide.aspx>
- <https://www.anar.org/consejo/consejos-preventivos-para-padres-ante-la-ideacion-suicida-de-sus-hijos-as/>
- <https://www.plataformanacionalsuicidio.es/recursos-1>
- [https://www.injuve.es/sites/default/files/2018/47/publicaciones/2.\\_conducta\\_suicid\\_y\\_juventud.\\_pautas\\_de\\_prevencion\\_pra\\_familias\\_y\\_centros\\_educativos.pdf](https://www.injuve.es/sites/default/files/2018/47/publicaciones/2._conducta_suicid_y_juventud._pautas_de_prevencion_pra_familias_y_centros_educativos.pdf)



**Sistema de valoración y gestión del riesgo de conductas autolesivas suicidas y no suicidas en adolescentes (SIVARIA [PID2020-114538RB-I00])**

- [https://www.carm.es/web/descarga?IDCONTENIDO=20915&ALIAS=PUBT&IDADIC=15763&ARCHIVO=Texto+Completo+1+Gu%C3%ADa+de+prevenci%C3%B3n+del+suicidio.+Actuaciones+en+centros+educativos.pdf&RASTRO=c801\\$m4331,4330](https://www.carm.es/web/descarga?IDCONTENIDO=20915&ALIAS=PUBT&IDADIC=15763&ARCHIVO=Texto+Completo+1+Gu%C3%ADa+de+prevenci%C3%B3n+del+suicidio.+Actuaciones+en+centros+educativos.pdf&RASTRO=c801$m4331,4330)

Sistema de valoración y gestión del riesgo de conductas autolesivas suicidas y no suicidas en adolescentes (SIVARIA [PID2020-114538RB-I00])

ANEXO 1: FORMACIÓN SOBRE LAS EMOCIONES DESDE LA TABLA PERIÓDICA EN LOS CENTROS O EN LAS CONSULTAS:

## TABLA PERIÓDICA DE LAS EMOCIONES

<b>AM</b> AMOR	<b>MI</b> MIEDO	<b>NE</b> NERVIOSISMO	<b>PA</b> PAVOR	<b>TS</b> TENSIÓN	<b>SU</b> SUMISIÓN	<b>AS</b> ASCO	<b>DS</b> DESPRECIO
<b>EM</b> EMPATÍA	<b>NE</b> NERVIOSISMO	<b>IS</b> INSEGURIDAD	<b>TI</b> TIMIDEZ	<b>AB</b> ABURRIMIENTO	<b>CF</b> CONFUSIÓN	<b>VE</b> VERGUENZA	<b>ME</b> MELANCOLIA
<b>SE</b> SERENIDAD	<b>TR</b> TRISTEZA	<b>SL</b> SOLEDAD	<b>DM</b> DESAMPARO	<b>NO</b> NOSTALGIA	<b>TE</b> TERROR	<b>RE</b> RESIGNACIÓN	<b>HA</b> HASTIO
<b>CO</b> COMPASIÓN	<b>RB</b> REBELDIA	<b>HO</b> HOSTILIDAD	<b>DM</b> DESAMPARO	<b>NO</b> NOSTALGIA	<b>IC</b> INCOMPRESIÓN	<b>CU</b> CULPA	<b>DC</b> DECEPCIÓN
<b>CM</b> COMPRENSIÓN	<b>MA</b> MALHUMOR	<b>RN</b> RENCOR	<b>MA</b> MALHUMOR	<b>FR</b> FRUSTRACIÓN	<b>EV</b> ENVIDIA	<b>SB</b> SOBERBIA	
<b>TN</b> TERNURA	<b>IN</b> INTERÉS	<b>IR</b> IRA	<b>IN</b> INTERÉS	<b>OD</b> ODIO	<b>RA</b> RABIA		
<b>AL</b> ALEGRIA	<b>SO</b> SORPRESA	<b>EX</b> ÉXTASIS	<b>SO</b> SORPRESA	<b>OP</b> OPTIMISMO	<b>FE</b> FELICIDAD		
<b>IL</b> ILUSIÓN	<b>IL</b> ILUSIÓN	<b>PL</b> PLACER	<b>IL</b> ILUSIÓN	<b>AV</b> ALIVIO	<b>DE</b> DESEO		
<b>SA</b> SATISFACCIÓN	<b>SA</b> SATISFACCIÓN	<b>EN</b> ENTUSIASMO	<b>SA</b> SATISFACCIÓN	<b>EN</b> ENTUSIASMO	<b>EU</b> EUFORIA		
<b>GR</b> GRATITUD	<b>GR</b> GRATITUD	<b>CN</b> CONFIANZA	<b>GR</b> GRATITUD	<b>CN</b> CONFIANZA	<b>OR</b> ORCULLO		
<b>AD</b> ADMIRACIÓN	<b>AD</b> ADMIRACIÓN	<b>OR</b> ORCULLO	<b>AD</b> ADMIRACIÓN	<b>OR</b> ORCULLO			

EMOCIONES BÁSICAS

AMOR

SORPRESA

TRISTEZA

MIEDO