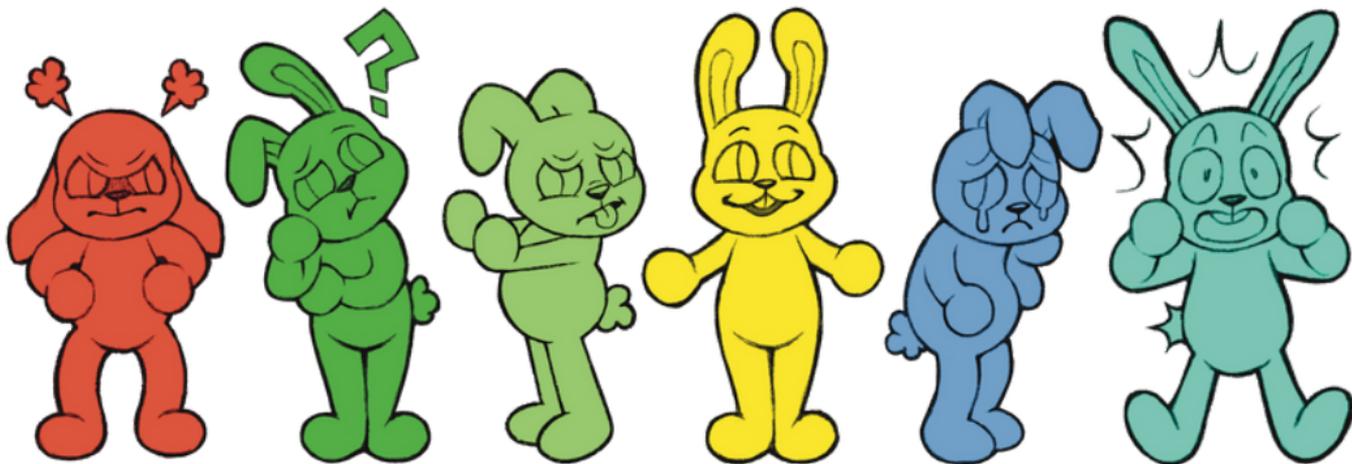


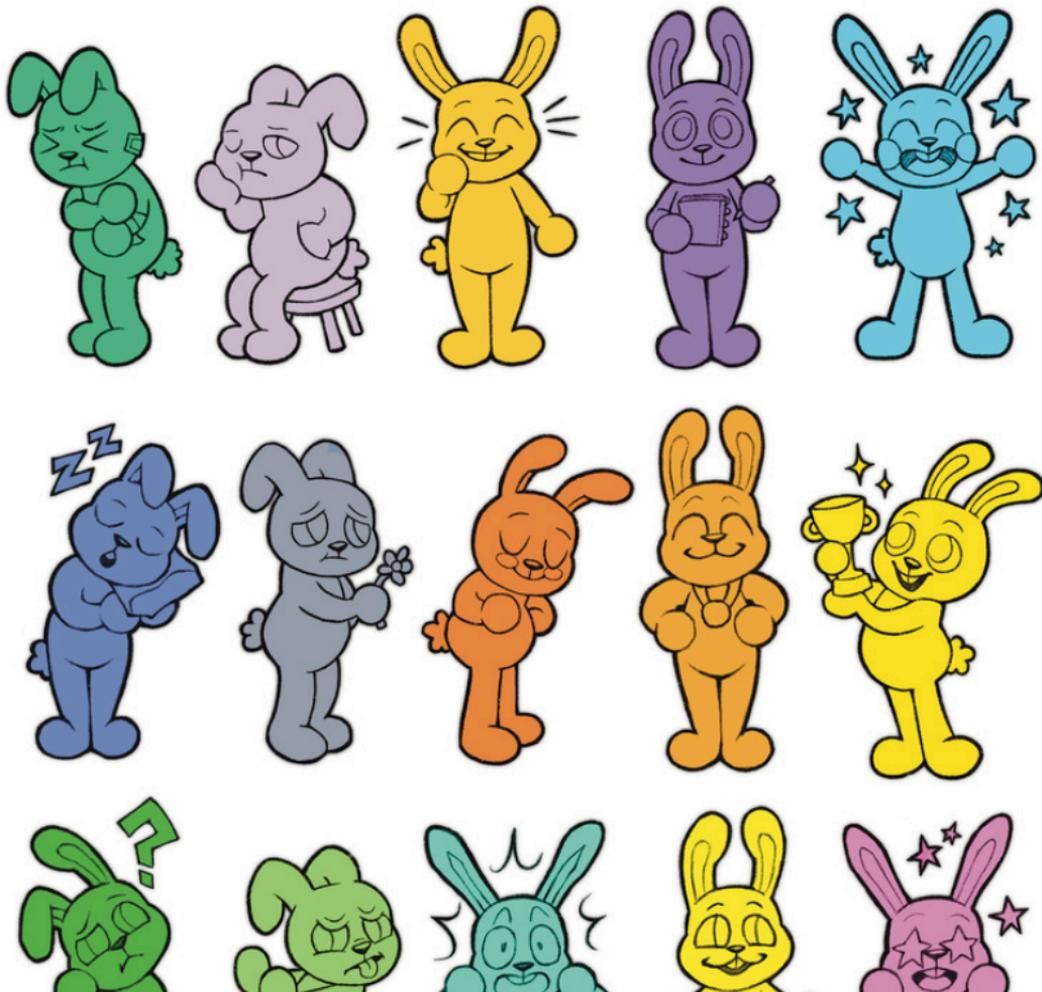
«¿Cómo te sientes *ahora mismo?*»



**Dibujos animados para la autoevaluación emocional
de personas con enfermedades respiratorias crónicas**

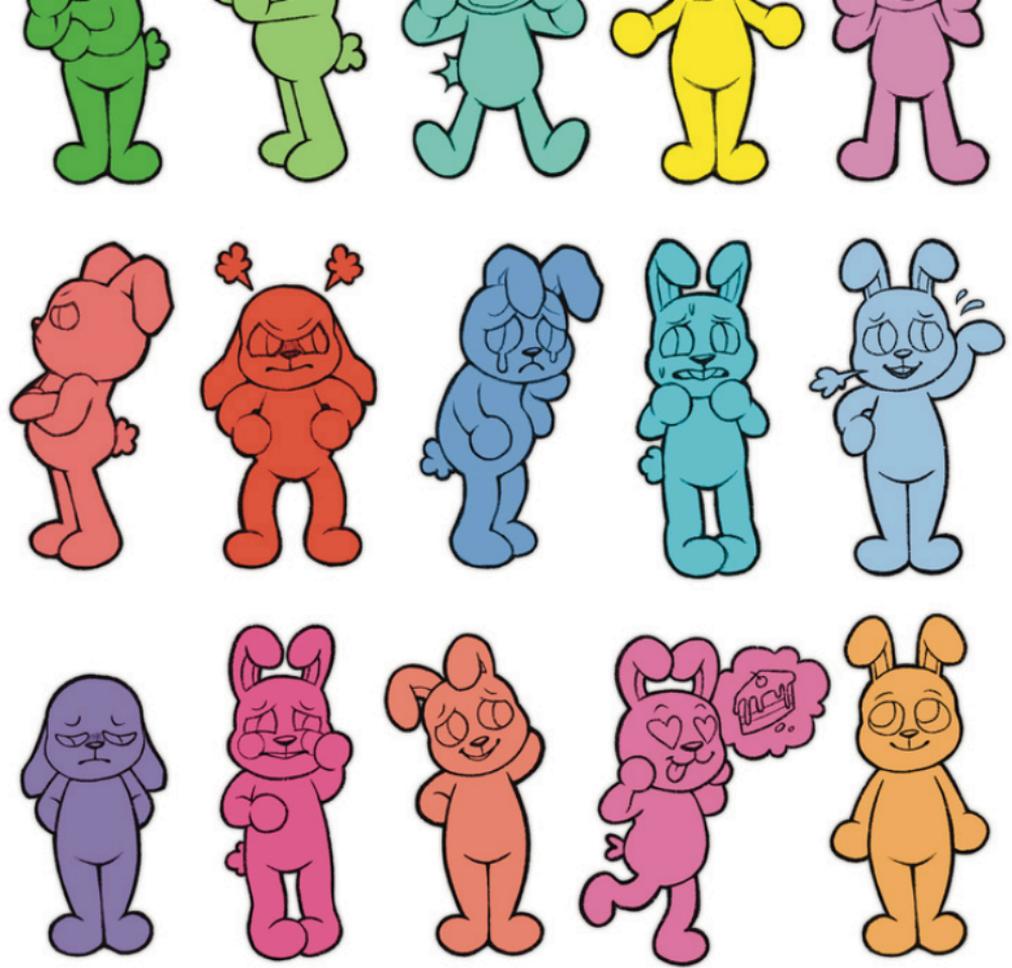
Las personas con enfermedades respiratorias crónicas experimentan una serie de emociones que a menudo no son reconocidas por ellas mismas, sus familias o los profesionales sanitarios. El IPCRG ha elaborado una serie de viñetas que representan las principales emociones experimentadas en diferentes culturas y países.

Estos dibujos animados pueden utilizarse en atención primaria para preguntar a las personas con enfermedades respiratorias crónicas «¿cómo te sientes ahora mismo?».



dándoles la oportunidad de identificar sus emociones y actuar en consecuencia, creando más espacio para las emociones positivas y buscando ayuda para cambiar las negativas.

Quando esté con una persona que padezca una enfermedad respiratoria crónica, pregúntele qué caricatura refleja mejor cómo se siente. Inicie una conversación sobre si se trata de una emoción que desea y qué le ha hecho sentirse así. Si se trata de una emoción que no desea, considere qué la ha causado y qué podría ayudar a cambiarla, y ofrézcale su apoyo.



Pedimos a estudiantes del Máster de Dibujo Animado de la Universidad de Teesside (Reino Unido) que representaran una serie de emociones identificadas por psicólogos académicos como las principales emociones que todos experimentamos en distintas culturas y países. Los diseños fueron evaluados por expertos de nuestra red en cuanto a legibilidad, coherencia y maquetación, facilidad de distinción, aplicabilidad sanitaria global y cumplimiento de detalles específicos como los músculos faciales identificados en la investigación.

Estas viñetas no son específicas de las enfermedades respiratorias crónicas y pretenden ser un recurso para que la atención primaria fomente la autoevaluación emocional de muchas afecciones.

Emociones en orden de lectura izquierda-derecha: dolor, aburrimiento, diversión, interés, euforia, cansancio, compasión, gratitud, orgullo, triunfo, confusión, asco, sorpresa, felicidad, admiración, desprecio, ira, tristeza, miedo, alivio, lastima, vergüenza, timidez, deseo y satisfacción.

Ilustraciones de Alex Crawford
(@ssewer_rat).

Gracias a Julian Lawrence,
Universidad de Teesside.



[ipcr.org/
emotions](http://ipcr.org/emotions)



1. *Keltner D.* Toward a consensual taxonomy of emotions. *Cogn Emot.* 2019 Feb;33(1):14-19. doi: 10.1080/02699931.2019.1574397. Epub 2019 Feb 22. PMID: 30795713.
2. *Keltner D, Sauter D, Tracy J, Cowen A.* Emotional Expression: Advances in Basic Emotion Theory. *J Nonverbal Behav.* 2019 Jun;43(2):133-160. doi: 10.1007/s10919-019-00293-3. Epub 2019 Feb 7. PMID: 31395997; PMCID: PMC6687086.
3. *Cordaro DT, Sun R, Kamble S, Hodder N, Monroy M, Cowen A, Bai Y, Keltner D.* The recognition of 18 facial-bodily expressions across nine cultures. *Emotion.* 2020 Oct;20(7):1292-1300. doi: 10.1037/emo0000576. Epub 2019 Jun 10. PMID: 31180692; PMCID: PMC6901814.
4. *Cordaro DT, Sun R, Keltner D, Kamble S, Huddar N, McNeil G.* Universals and cultural variations in 22 emotional expressions across five cultures. *Emotion.* 2018 Feb;18(1):75-93. doi: 10.1037/emo0000302. Epub 2017 Jun 12. PMID: 28604039.