Seminario de psicología:

**“Rubor facial y sus efectos”**

**INTEGRANTES:**Isidora Gómez

Casandra Iriarte

Constanza Jadresic

Francisca Jofré

Valentina Martínez

**I-. Introducción:**

Sonrojarse frente a una situación incómoda o vergonzosa es normal en las personas, pero a veces esta situación puede llegar a sobrepasar los límitesrazonables de comportamiento social; evitar ciertos lugares, personas y situaciones por temor a que otros nos vean enrojecidos puede llevar a consecuencias como fobia social o incluso depresión.

Este problema conocido como rubor facial es más común de lo que habitualmentese cree y afecta a muchas personas en su diario vivir, tal es el nivel de aislamiento social que puede provocar, que se necesita de tratamientos para poder terminar con este problema.

Normalmente, las personas que padecen este tipo de patología comienzan sonrojándose por situaciones que para la mayoría de la gente no tienen mucha relevancia : como subirse al metro, comprar en el supermercado o responder a la lista de clases por ejemplo, estos hechos hacen que su ansiedad aumente frente a estas circunstancias por lo que les da temor volver a enfrentarse a ellas, ya que creen que quienes les rodean perciben de forma negativa el enrojecimiento que estas situaciones les producen, generando así una evitación o fobia social.

Las respuestas del cuerpo frente a los estímulos del medio externo, se expresan a través de las emociones. En el caso de nuestra investigación, esta respuesta corporal (rubor facial) inducida por nuestras emociones, tiene diferentes causas, las que más adelante serán nombradas y explicadas. También se definirá el concepto de emoción como un hecho principal, juntos con los conceptos complementarios, que permiten entender adecuadamente el problema.

**Marco teórico:**

Ruborizarse es una reacción normal que mas de alguna vez le ha ocurrido a cualquiera de nosotros y tal como declara Charles Darwin (1872) declara “es la más peculiar y la más humana de todas las expresiones”. Antes de comenzar con el desarrollo sobre como afecta el rubor facial en el desarrollo y vida de una persona, es necesario tener en cuenta ¿Qué es el rubor facial?, este se define como el enrojecimiento provocado por la vasodilatación de algunos vasos de áreas de la cara ya sea mejillas, orejas y el cuello causado por el sometimiento a situaciones altamente vergonzosas, de enojo, incomodidad entre otros.

Es importante también comprender ¿qué son las emociones? y su efecto en nosotros ya que estas son las principales causantes de esta incómoda reacción, que puede llegar a causar en la persona distintos trastornos psicológicos.

*"Casi todo el mundo piensa que sabe qué es una emoción hasta que intenta definirla.*

*En ese momento prácticamente nadie afirma poder entenderla"* (Wenger, Jones y Jones,1962, pg. 3).

Se manejan diversas teorías sobre cuando se originan las emociones. Algunos psicólogos afirman que es una cualidad innata, otros que se desarrollan durante elprimer año de vida en relación con el sistema nervioso también se dice que al nacer los niños responden por una excitación genérica a los estímulos y que gracias a la sociedad ganan experiencia y emociones.

Comúnmente nuestra percepción de emoción coincide con el planteamiento de tridimensionalidad propuesto por Lang (1968), siendo estas un sistema multidimensional con al menos tres sistemas de respuesta: cognitivo/subjetivo; conductual/expresivo y fisiológico/adaptativo.

Para entender la emoción debemos comprender el significado de estas dimensiones y tener en cuenta que pueden presentarse en diacronía que cada una puede tener especial relevancia en cada persona o situación determinada.

Cualquier proceso psicológico tiene como consecuencia una experiencia emocional, con variaciones en su intensidad y cualidad. Es decir, la reacción emocional es omnipresente en los procesos psicológicos.

Desde los inicios de la psicología científica se han intentado diferenciar y clasificar las emociones, mediante el análisis de sus componentes principales. Sin embargo,

estas poseen una enorme variabilidad, pero se pueden agrupar de manera más fácil si consideramos en qué nivel afecta nuestra conducta, es decir, existen tendencias a ciertas acciones asociadas a las emociones.

De esta manera podemos decir que existen emociones primarias y secundarias, no hay un acuerdo general entre psicólogos sobre cuales son exactamente pero, según las teorías evolutivas de las emociones las primarias son: ira, miedo, felicidad/alegría, tristeza, sorpresa, aversión/disgusto, amor e interés.

La característica de las emociones primarias es que son universales, pueden ser experimentadas por seres humanos en todas las culturas, además por otras especies del reino animal.

Las emociones secundarias surgen de las emociones primarias, pueden ser resultado de una emoción primaria que se lleva experimentando desde hace tiempo o resultado de la combinaciones de dos o más de estas. Como ejemplo del segundo caso tenemos: “La esperanza y la alegría, combinadas se convierten en optimismo; la alegría y la aceptación nos hacen sentir cariño; el desengaño es una mezcla de sorpresa y tristeza”.

De lo anterior, podemos inferir que una diferencia esencial entre ambos tipos de emociones se remite a la funcionalidad de cada una de ellas. Debido a que las primarias serian aquellas emociones que nos permiten reaccionar automáticamente frente a un estímulo, por lo tanto, cumplen con una función adaptativa y que ayuda a mantener la integridad del organismo.

A diferencia de las primarias, no existe un acuerdo al momento de identificar la cantidad de emociones secundarias, y por lo tanto, pueden ser muchas. Además, la intensidad de las emociones va a variar según la persona.

De estas emociones destacamos la vergüenza, la cual es la principal responsable del rubor facial que origina un miedo a esta reacción cavando profundamente en la mente de las personas provocando así distintos trastornos y problemas.

Son estas, las emociones las principales causantes de esta reacción, que puede que no sea nada inusual, pero que dependiendo de como este se desarrolla a lo largo de la vida de la persona lo puede afectar de maneras inesperadas.

Los trastornos que puede llegar a causar son: la fobia social (que no solamente puede causarla si no que puede ser un síntoma de esta), el desorden de ansiedad social y depresión.

¿Pero como puede que un simple enrojecimiento cause tales trastornos?, esto se debe a que no es solamente por qué uno se enrojece si no que ocurre el que el saber que la persona se esta enrojeciendo y que al someterse a distintas situaciones esta se ruboriza esta persona comienza a ser causante de burlas de escrutinio social y empieza a dejar de enfrentarse a estas situaciones que le provocan esta reacción tan visible, afectándola de gran manera psicológicamente.

La fobia social se define según el DSM-IV(Manual de diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales) como “miedo persistente y acusado a situaciones sociales o a actuaciones en público por temor a que resulten embarazosas” (Caro, M 2002, pag.26) .Esto define claramente lo que se produce en el sujeto ruborizado, comienza a tener un miedo irracional a enfrentarse a otras personas y a situaciones del día a día, no muy distinto de lo que ocurre con el trastorno de ansiedad social (TAS) que según la OMS :“es trastorno neurótico, secundario a situaciones estresantes y somatomorfos” y la depresión que la guía clínica GES del ministerio de salud de chile (2006) define como “alteración patológica del estado de animo con descenso de humor que termina en tristeza acompañado de diversos síntomas y signos de tipo vegetativo, emocionales, del pensamiento, del comportamiento y de los signos vitales.”

Es así como el simple hecho de sonrojarse provoca en distintas personas trastornos de tipo sicológico, incomodando a la gente, haciéndola pasar por un tormento día a día, simplemente por el hecho de enrojecerse, cosa que para mucho de nosotros es normal, mostrándose dando una imagen equivoca de lo que son dejando de hacer cosas para no enfrentarse a esta reacción y encerrándose en su propio mundo y privándose de los deleites del mundo.

**Referencias:**

[1]Alonso, F. et all. (2006) “Emociones y conducción. Teoría y fundamentos” Paginas 47 y 48

[2] Caro, M “Síntomas relacionados con fobia social en personal sanitario”, (2002), pagina 26, rev.Scielo.

[3] Hernández, G, Orellana, G, Kimelman, M, Nuñez, C y Ibáñez, C “Trastornos de ansiedad en pacientes hospitalizados en Medicina Interna” Rev. Medica de Chile (2005)

[4] Jones, Jones y Wegner, (1962), pagina 3.

[5] Tratamiento de personas con depresión, Guía GES, Ministerio de Salud (2006) http://www.redsalud.gov.cl