**Decálogo y Guía para el Etiquetado de Emociones**

El conjunto final de etiquetas incluye las siguientes emociones: Amor/Admiración, Comprensión/Empatía/Identificación, Gratitud, Tristeza, Ira/Desprecio/Burla. A estas, añadimos la categoría "Neutral" para los casos en los que resulta imposible categorizar el mensaje con una emoción. A continuación, se presenta una descripción más detallada de cada emoción con algunos ejemplos reales que ayudan a categorizar los comentarios:

* Amor/Admiración: Emociones presentes en los modelos de Fredrickson (2013) y Plutchick (2001) donde la admiración, aprobación y amor están estrechamente relacionados. Suelen ser mensajes con contenido positivo con elogios. Por ejemplo, "*eres un campeón*"; afecto, por ejemplo, "*te queremos*". A veces son mensajes fortalecedores que buscan reforzar la confianza en sí mismo de la persona, fomentando una actitud positiva y resiliente, como en "*tú eres lo primero, estamos seguros de que puedes hacerlo*"; "*Ante todo, eres hermoso. Por encima de todo, quienes te amamos siempre te apoyaremos. Eres maravilloso y puedes superar todo esto Buena suerte*". Y "*Cuando no estás bien, es necesario PARAR y redescubrirte a ti mismo. Estamos seguros de que puedes manejarlo*".
* *Gratitud*: Presente en modelos recientes (Ekman, 2004; Fredrickson, 2013), los mensajes implican un agradecimiento sincero por compartir contenido relacionado con la salud mental en las redes sociales. Por ejemplo, "*gracias por visibilizar este problema*", "*Gracias por esta publicación y por lo que compartes*" o "*Aprecio que hayas publicado esto*".
* Comprensión/empatía/identificación: Presente en Plutchick (2001). Implica interés y comprensión del mensaje, incluyendo la identificación personal con la situación o contexto, poniéndose en el lugar del otro. Por ejemplo, "*A todos nos pasa y todos hemos pasado por momentos como este*". A menudo provocan revelaciones de problemas de salud mental al afirmar haber pasado por lo mismo. "*Te entiendo tanto... Quiero salir de esta depresión"; "Anteayer tuve un ataque de ansiedad brutal. Pensé que me estaba muriendo y tuve que ir a urgencias, creyendo que era un ataque al corazón y temiendo no salir de allí. Solo quienes lo han vivido saben cómo es...*" y "*Te entiendo tanto... Espero que este nuevo año nos traiga más salud y oportunidades. Quiero salir ya de esta depresión*”.
* Tristeza: Esta emoción primaria (Ekman, 2004) se produce por eventos que no son agradables y que denotan pesadez. Incluye muchas manifestaciones de lástima hacia la persona. Por ejemplo, "*pobrecita*" "*qué lástima*". También hay comentarios que expresan tristeza por la despedida de la influencer después de su anuncio de dejar las redes sociales. Por ejemplo, "*te extrañaremos*". También incluye expresiones en las que la persona que escribe anuncia que siente pesar al leer el mensaje: "*Se me parte el corazón al escuchar esto; es una lástima que te sientas así*".
* *Ira/desprecio/burla*: Esta categoría involucra respuestas de irritación y ataques a la persona como ridícula y superficial (Ekman, 2004). Por ejemplo, "subir fotos llorando es un nivel más alto de ridiculez"; "*cada vez que lloras, subes una foto... estoy tan enfadado..."; "eres tan asquerosa*"; "*eres tan repugnante*"; "*eres tan ridícula...*"; "*eres tan ridícula*"; "*eres tan ridículo*". En otras instancias, lo que hacen es sembrar dudas y menospreciar la forma en que han experimentado sus problemas de salud mental, desacreditándolos: "*No sabes lo que es tener depresión. Si tuvieras depresión, no te sentirías con ánimos de grabarte*", "*Tengo ansiedad. Cuando tengo ataques de ansiedad, ni siquiera puedo moverme... Está claro que no sabes lo que te está pasando*".
* Neutral: Esta categoría corresponde a mensajes que proporcionan consejos como "*deberías desconectar de las redes sociales y descansar*", así como mensajes que hacen referencia a temas religiosos como "*que Dios esté contigo*". También incluye mensajes en los que se preguntan cosas que no expresan ninguna emoción: "*Hola, ¿qué psicólogos te están tratando, si se puede preguntar, por supuesto...?*", *"¿Alguien sabe si se han ordenado los horarios de la semana pasada?*".

**References**

Ekman P. 2004. What we become emotional about. In: Manstead ASR, Frijda N, & Fischer A. Feelings and emotions: The Amsterdam symposium. New York: Oxford University Press, 119-135.

Fredrickson BL. 2013. Positive emotions broaden and build. In Advances in experimental social psychology. *Academic Press* 47:1-53 DOI: 10.1016/B978-0-12-407236-7.00001-2.

Plutchik R. 2001. The nature of emotions: Human emotions have deep evolutionary roots, a fact that may explain their complexity and provide tools for clinical practice. *American scientist* 89(4):344-350.