

Psicología en emociones

Clave del proyecto: CIN2017A30039

Área de conocimiento: Ciencias Sociales.

Disciplina: Ciencias de la Salud

Tipo de Investigación: de campo

Autores:

Persa Guadalupe Viveros García

Karen Abril Reyes Gayosso

Jennifer Segovia Vergara

Ángel Fernando Villeda Bosques

Asesor:

Lic. Jeanette Trujillo Islas

Centro Educativo Cruz Azul

Bachillerato Cruz Azul campus Hidalgo

Ciudad Cooperativa Cruz Azul

Febrero de 2017

Tabla de contenido

Resumen 2

Abstract 2

Introducción 3

Planteamiento del problema 4

Objetivos 4

Fundamentación Teórica..... 5

Definición de Términos 7

Hipótesis o conjeturas..... 8

Metodología..... 8

Resultados..... 9

Conclusiones 13

Referencias bibliográficas 13

Anexos..... 14

Resumen

Este proyecto es elaborado principalmente porque en la actualidad gran población en especial en adolescentes presentan cambios repentinos respecto a sus emociones día a día, es por ello que nosotros decidimos enfocarnos a este tema para poder ayudar en la forma de pensar y darnos cuenta del porque los adolescentes tienden a cambiar muy drásticamente sus emociones.

Abstract

This project is elaborated mainly because at the moment great population especially in adolescents present sudden changes with respect to their emotions day by day, that is why we decided to focus on this subject to be able to help in the way of thinking and to realize of the reason the Teens tend to change their emotions very drastically.

Introducción

Las emociones tienen una gran importancia y utilidad en nuestras vidas, puesto que nos ayudan a responder a lo que nos sucede y a tomar decisiones, mejoran el recuerdo de sucesos importantes y facilitan nuestras relaciones con los demás. No obstante, también pueden hacernos daño cuando suceden en el momento inapropiado o con la intensidad inapropiada. Las emociones no solo nos hacen sentir algo, sino que nos suelen empujar a hacer algo (por ejemplo, para dejar de sentir una emoción negativa) y provocan cambios en nuestra fisiología (como aceleración del corazón, sudoración, etc.).

La inteligencia emocional comienza a desarrollarse desde la niñez pero el periodo clave para ella es la adolescencia. Por eso es tan importante tener este factor en cuenta cuando se tienen hijos adolescentes.

La forma de empezar a desarrollar la inteligencia emocional es reconocer las emociones propias. Es importante que dejemos que nuestros hijos sientan esas emociones y las reconozcan. No es bueno enseñar a los niños a reprimirlas. Es mucho más sano dejar que las vivan y aprendan a conocerlas. Es bueno que los niños y los adolescentes entiendan cuándo y por qué son felices, o desgraciados, o sienten frustración, o tienen esperanza, amor o cualquiera otra de las emociones humanas.

La psicología emocional es la rama de la psicología orientada hacia las emociones. Encargada de analizar las emociones y ver cómo estas afectan a la calidad de vida de la persona. También se utilizan las emociones para tratar a la persona.

A lo largo de la vida sufrimos muchos golpes, unos días estamos bien otros no tanto y si no tenemos ni idea de psicología emocional podemos caer hundidos en nuestros propios problemas. Dado que las personas son 99% emociones y 1% lógica veo muy sabio destinar toda tu atención en desarrollar ese potencial emocional para así controlar ese 99% de tu vida en vez de centrarse en ese 1%. El ver las emociones externas sirve para ver lo idiotas y poco efectivas que son las emociones negativas y así tener una

motivación extra para deshacerte de la negatividad además de que fijarte en las emociones externas te servirá para identificar mejor las tuyas propias e incluso saber crear emociones propias positivas a partir de las externas.

Planteamiento del problema

¿Por qué los adolescentes cambian mucho en sus emociones?

¿Cómo las emociones afectan en la conducta de los jóvenes?

No hemos percatado que las emociones influyen en la conducta de los jóvenes muy frecuentemente, en algunas ocasiones llegan a tener una conducta inadecuada con las demás personas, es por ello que es de nuestro interés investigar por qué los adolescentes cambian sus emociones muy drásticamente, así llegar a un entendimiento, y que la psicología tenga más fundamentos para un mejor entendimiento entre ellos mismos.

Las emociones en los adolescentes son muy cambiantes todo esto debido a que hay cambios emocionales frecuentemente en ellos

Objetivos

Reconocer que tenemos cambios repentinos como adolescentes en distintos ámbitos sociales. Permitir que el alumnado reconozca las distintas emociones que un ser humano pueda desarrollar en diferentes ámbitos sociales. Para poder llegar a entender en si los cambios de los adolescentes por el ambiente social que los rodea realizamos las encuestas necesarias hacia los alumnos de cierta edad en donde se presentan más los cambios emocionales.

Fundamentación Teórica

Existen 6 categorías básicas de emociones.

- MIEDO: Incertidumbre e inseguridad.
- SORPRESA: Sobresalto, asombro, desconcierto.
- AVERSIÓN: Disgusto, asco.
- IRA: Rabia, Enojo, furia, irritabilidad.
- ALEGRÍA: Diversión, euforia, da una sensación de bienestar, de seguridad.
- TRISTEZA: Pena, soledad, pesimismo
- CÓMO IDENTIFICAR NUESTRAS EMOCIONES:
 - Para ser efectivo en la identificación y el manejo de tus propias emociones, es necesario desarrollar estas cinco capacidades:
 - Autoconciencia.
 - Autorregulación emocional.
 - Automotivación.
 - Empatía.
 - Habilidades sociales.
 - Las emociones cambian de acuerdo a la edad de las personas, los jóvenes actúan por su forma de pensar y lo hacen basados mucho en estereotipos.

En el ser humano la experiencia de una emoción generalmente involucra un conjunto de cogniciones, actitudes y creencias sobre el mundo, que utilizamos para valorar una situación concreta y, por tanto, influyen en el modo en el que se percibe dicha situación.

Durante mucho tiempo las emociones han estado consideradas poco importantes y siempre se le ha dado más relevancia a la parte más racional del ser humano. Pero las emociones, al ser estados afectivos, indican estados internos personales,

motivaciones, deseos, necesidades e incluso objetivos. De todas formas, es difícil saber a partir de la emoción cual será la conducta futura del individuo, aunque nos puede ayudar a intuirlo. Las expresiones faciales también afectan a la persona que nos está mirando alterando su conducta. Si observamos a alguien que llora nosotros nos ponemos tristes o serio e incluso podemos llegar a llorar como esa persona. Por otro lado, se suelen identificar bastante bien la ira, la alegría y la tristeza de las personas que observamos. Pero se identifican peor el miedo, la sorpresa y la aversión. Las emociones poseen unos componentes **conductuales** particulares, que son la manera en que éstas se muestran externamente.

Características básicas y propias de la persona emocionalmente inteligente:

- Poseer suficiente grado de autoestima
- Ser personas positivas
- Saber dar y recibir
- Empatía (entender los sentimientos de los otros)
- Reconocer los propios sentimientos
- Ser capaz de expresar los sentimientos positivos como los negativos
- Ser capaz también de controlar estos sentimientos
- Motivación, ilusión, interés
- Tener valores alternativos
- Superación de las dificultades y de las frustraciones
- Encontrar equilibrio entre exigencia y tolerancia.

Las emociones del adolescente a veces parecen exageradas. Sus acciones son inconsistentes. Es normal que los adolescentes cambien repentinamente de estado emocional, entre la felicidad y la tristeza, entre sentirse inteligentes o estúpidos. De hecho, algunos expertos consideran que la adolescencia es como una segunda niñez temprana. Como explica Carol Bleifield, una consejera escolar de nivel secundario en Wisconsin, "De momento quieren que se les trate y les cuide como a un niño pequeño. Pero cinco minutos más tarde quieren que los adultos se alejen de ellos, diciendo, 'Déjame hacerlo sólo'". Puede ser beneficioso si usted les ayuda a comprender que

están atravesando una etapa con muchos y grandes cambios, cambios que no siempre parecen resultar en el progreso."

Además de los cambios emocionales que ellos sienten, los adolescentes exploran varias formas de expresar sus emociones. Por ejemplo, un joven que anteriormente saludaba a sus amigos y visitas con abrazos afectuosos, puede de repente cambiar a un adolescente que saluda con el más leve reconocimiento. Similarmente, los abrazos y besos que antes expresaban su amor por sus padres ahora se convierten en un alejamiento y una expresión de, "Ya déjame, mamá". Es importante recordar que estos son cambios a las formas en que ellos expresan sus sentimientos, y no cambios a los *sentimientos* en sí por sus amigos, sus padres y otros familiares.

También, se encuentra el "*peligro*" de las impresiones, estos profundos sentimientos provocan que un adolescente tenga pensamientos que no está seguro de dónde provienen, no obstante, sí los cree puede tomar determinaciones equivocadas. En esos momentos es importante que se tome tiempo para reflexionar y revisar todos los aspectos que se involucran en una decisión. Es conveniente hablar con alguien de confianza y no tomar grandes resoluciones si se siente confundido.

Definición de Términos

- La emoción es un estado afectivo que experimentamos, una reacción subjetiva al ambiente.
- Las emociones tienen una función adaptativa de nuestro organismo a lo que nos rodea, el ser humano experimenta una emoción generalmente involucra con un conjunto de cogniciones, actitudes y creencias sobre el mundo.
- La inteligencia emocional es la capacidad de usar las emociones propias y ajenas para la buena interacción social, debido a las características personales de cada uno y al tipo de apoyo que recibe de su medio ambiente.

Hipótesis o conjeturas

Las emociones cambian de acuerdo a la edad de las personas, los jóvenes actúan por su forma de pensar y lo hacen basados mucho en estereotipos. Se dejan llevar por su emoción más predominante

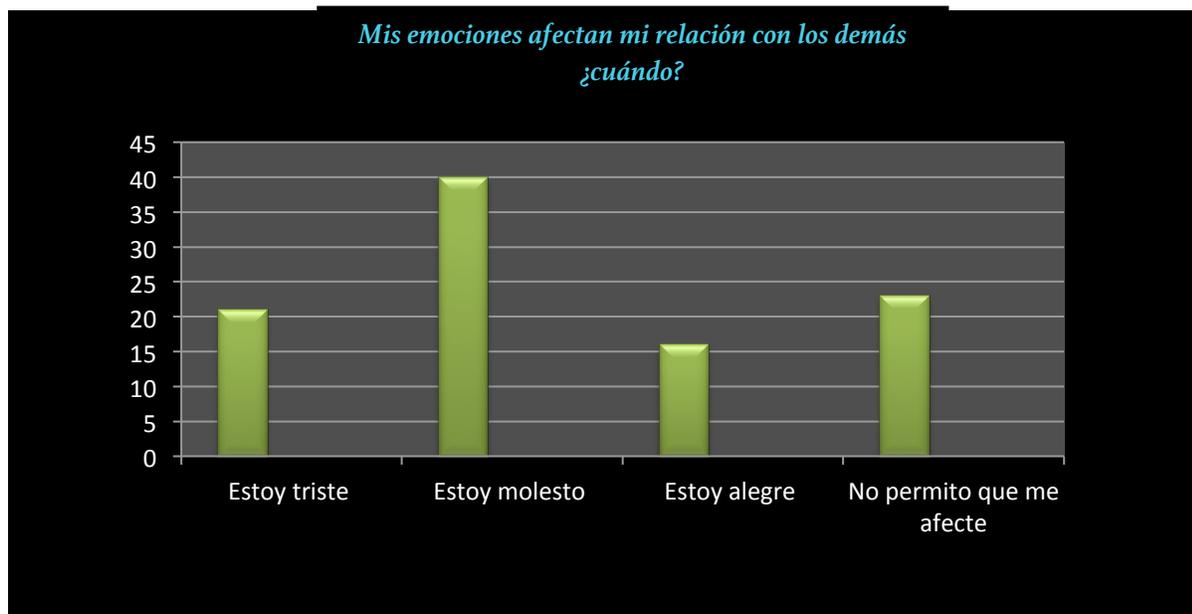
Metodología

De campo, se presenta mediante la manipulación de una variable externa no comprobada, en condiciones rigurosamente controladas, con el fin de describir de qué modo o porque causas se produce una situación o acontecimiento particular.

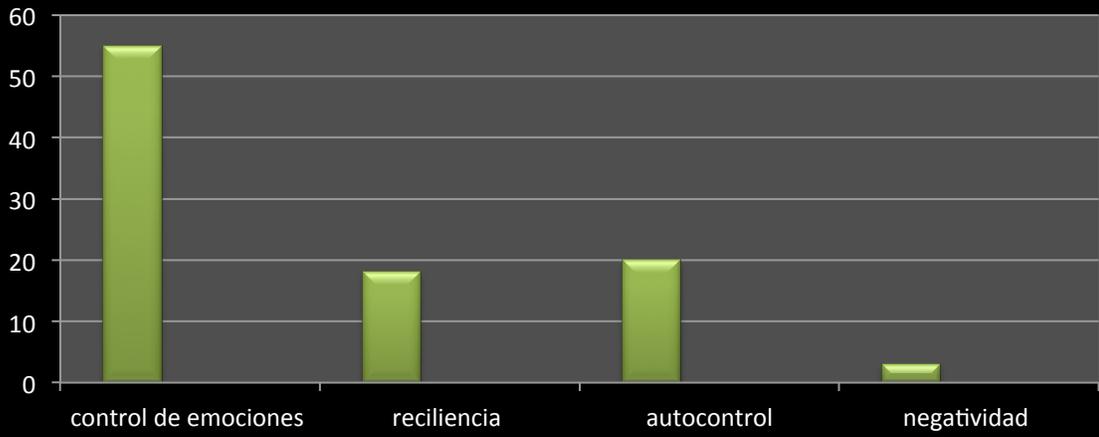
La investigación documental es el trabajo creativo emprendido sistemáticamente para aumentar el conocimiento y hacer poder concebir nuevas aplicaciones hacia la aplicación. (Frescati manual de la OECD 2012).

Resultados

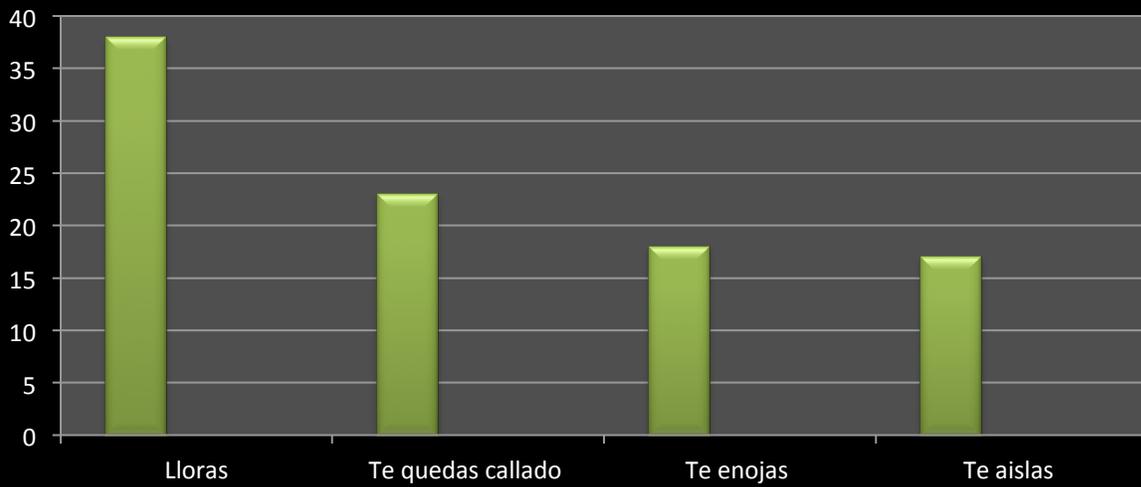
Se entrevistaron a 150 compañeros del Centro Educativo Cruz Azul, los cuales expresaron sus opiniones y respondieron las siguientes preguntas:



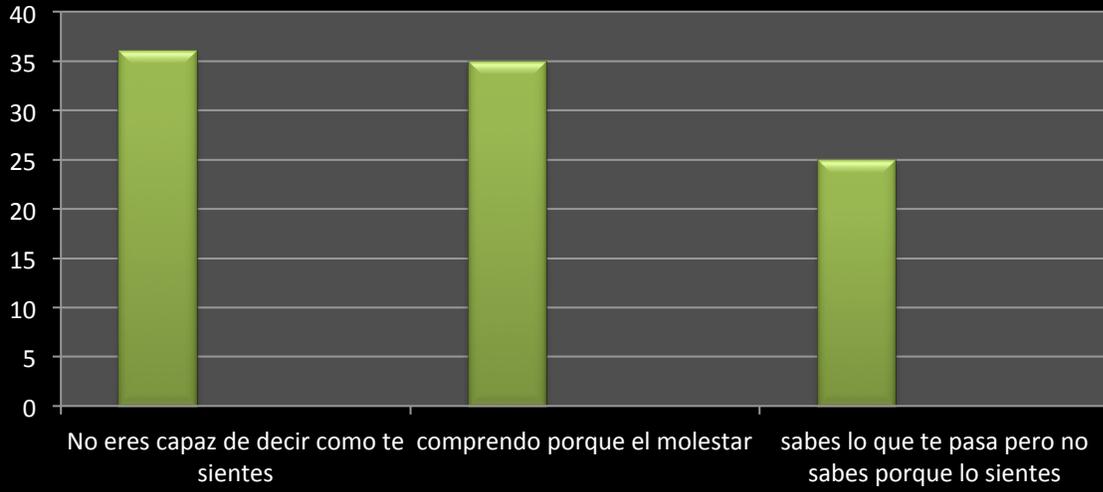
¿Qué es la inteligencia emocional?



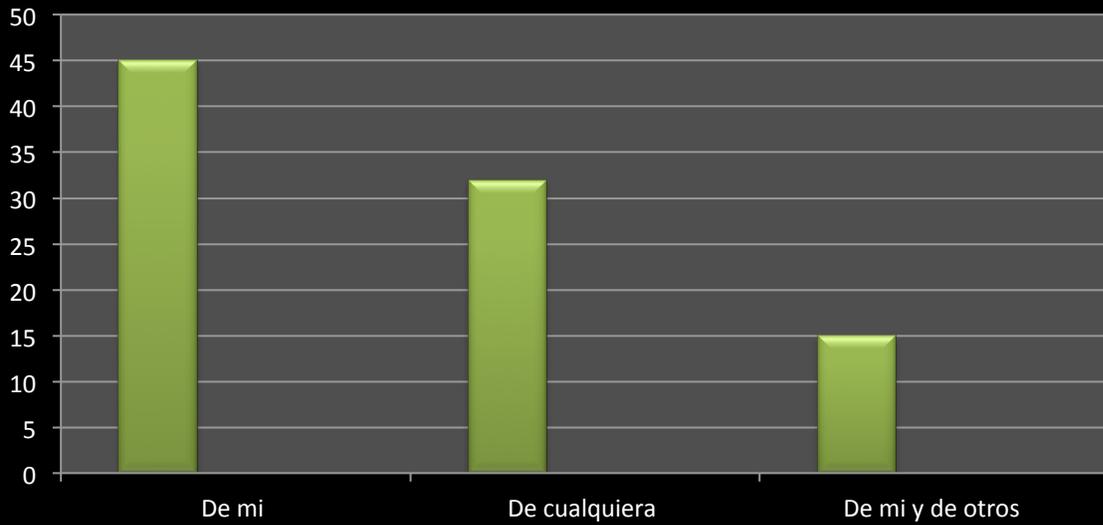
¿Qué haces cuando estas triste?



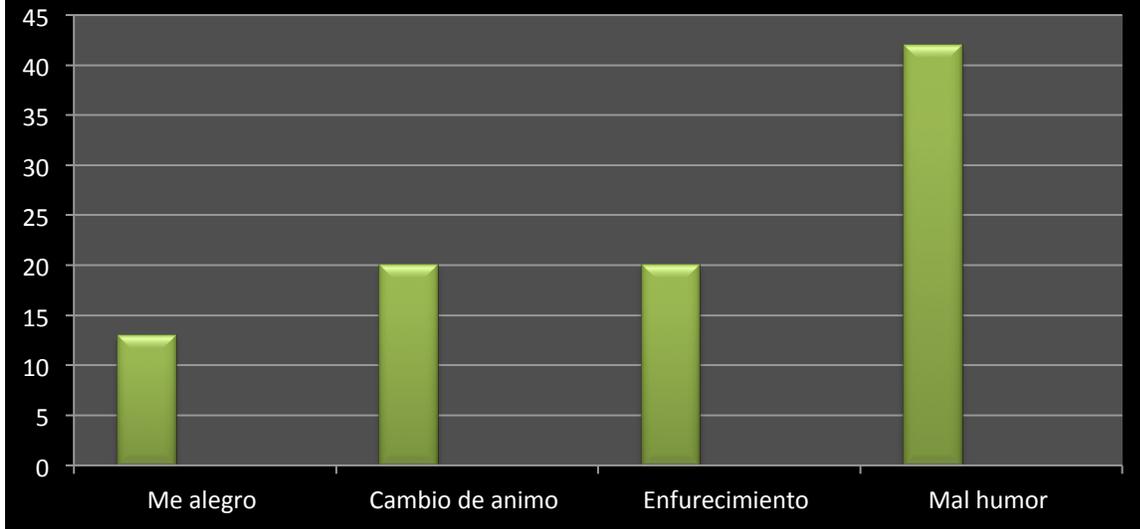
Cuando no te sientes bien a nivel emocional....



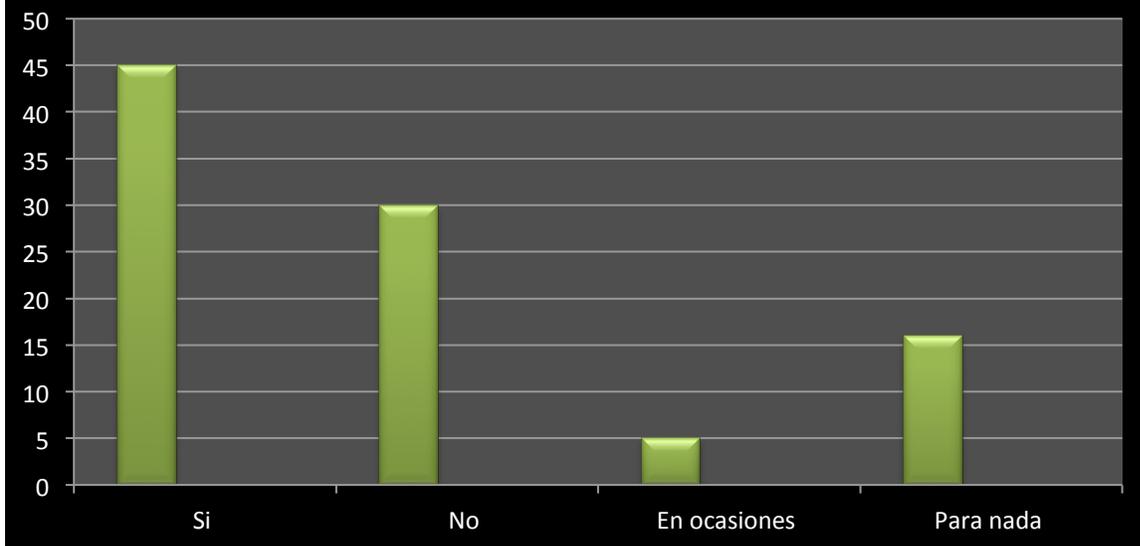
¿De quién dependen tus emociones?



¿Qué haces cuando recibes noticias desagradables/agradables?



¿Sabes controlar tus emociones?



Conclusiones

En este proyecto nuestro fin con la investigación es dar a conocer a los adolescentes sobre los motivos del porque nosotros tenemos cambios repentinos en nuestros sentimientos, también uno de los motivos principales de este proyecto es que sepan manejar sus emociones de una manera adecuada para evitar daños a futuro en ellos.

Referencias bibliográficas

Esther y Jerry Hicks. (1998). El increíble poder de las emociones. Argentina - Chile - Colombia - España Estados Unidos - México - Uruguay – Venezuela: URANO

Laura Esquivel. (marzo de 2001). Son de la razón sin corazón. México: 1a. edición virtual e-libro.net Mireya Vivas /Domingo Gallego /Belkis González. (2007). Educar las emociones. Mérida, Venezuela: Producciones Editoriales C. A.

Mariano Chóliz Montañés. (2005). Psicología de la emoción: El proceso emocional. Universidad de Valencia: www.uv.es/=cholz.

Carla Valencia. (2016). Las-emociones.com. Todos los derechos reservados. México:
Copyright ©.

Anexos

Nombre:

M

F

1. ¿Que haces cuando estás triste?
 - A) Lloras
 - B) Te quedas callado
 - C) Te enojas
 - D) Te aíslas
2. Cuando no te sientes bien a nivel emocional...
 - A) No eres capaz de decir como te sientes
 - B) Comprendo el porque del molestar
 - C) Sabes lo que te pasa pero no sabes porque lo sientes
3. ¿De quien dependen tus emociones?
 - A) De mi
 - B) De cualquiera
 - C) De mi y de otros
4. Mis emociones afectan mis relaciones con los demás ¿cuando?
 - A) Estoy triste
 - B) Estoy molesto
 - C) Estoy alegre
 - D) No permito que me afecte
5. ¿Que haces cuando recibes noticias desagradables/ agradables?
 - A) Me alegro
 - B) Cambio de animo
 - C) Enfurecimiento
 - D) Mal humor
6. ¿Sabes controlar tus emociones?
 - A) Si
 - B) No
 - C) En ocasiones
 - D) Para nada
7. ¿Sabes que es la inteligencia emocional?
 - A) Control de emociones
 - B) Resiliencia