



UNIVERSIDAD DEL SURESTE

Lic. En Psicología

6° cuatrimestre

Materia:

Evaluación a la Psicología.

Marco teórico.

Catedrático:

Lourdes Jazmín Sarabia Gonzales.

Presenta:

Leidy Giselle Vazquez Lara

Junio, 2020

Diseño de instrumento de medición.

1.- comportamiento identificado.

Comerse las uñas.

2.- variable independiente.

Ansiedad:

La ansiedad es una emoción común del ser humano, es normal encontrarla como respuesta ante situaciones amenazadoras. Sin embargo, el trastorno de ansiedad es un trastorno psicopatológico en el cual la ansiedad pasa a ser excesiva, prolongada y desproporcionada frente a la situación del que la vive. Los síntomas físicos y mentales secundarios al trastorno de ansiedad, según múltiples estudios, pueden ser amenizados por medio de la intervención psicológica.

3.- variable dependiente.

Emociones:

Se entiende por emoción el conjunto de reacciones orgánicas que experimentan un individuo cuando responden a ciertos estímulos externos que le permiten adaptarse a una situación con respecto a una persona, objeto, lugar, entre otros.

La emoción se caracteriza por ser una alteración del ánimo de corta duración pero, de mayor intensidad que un sentimiento.

Las emociones son las causantes de diversas reacciones orgánicas que pueden ser de tipo fisiológico, psicológico o conductual, es decir, son reacciones que pueden ser tanto innatas como estar influenciadas por las experiencias o conocimientos previos.

Tristeza:

La tristeza es la emoción que activa el proceso psicológico que nos permite superar pérdidas, desilusiones o fracasos. Nos permite establecer distancia con las

situaciones dolorosas para impulsar la interiorización y cicatrización del dolor generado por ellas. Así mismo, el sentir tristeza, nos ayuda a empatizar con la tristeza de los otros.

La tristeza se manifiesta de múltiples formas y en diferentes niveles:

- a nivel físico encontramos el llanto, retardado psicomotor, rostro abatido, falta de apetito, problemas de sueño.
- A nivel mental hay una focalización de la atención en la situación problemática, dificultad para mantener la mente en blanco, problemas de concentración, pensamientos intrusivos sobre la situación.
- A nivel conductual la persona se encuentra desmotivada para realizar las tareas cotidianas y actividades sociales.

Por tanto la tristeza es una emoción útil aunque dolorosa puesto que es el punto de arranque del proceso de aceptación de una realidad que nos daña.

Enojo:

Como enojo se denomina el sentimiento desagradable que experimentamos cuando nos sentimos contrariados o atropellados por las palabras, las acciones o actitudes de otros.

El enojo, por lo general, nos predispone el ánimo contra otra persona o contra una situación específica que se nos ha vuelto desagradable o injusta. En este sentido, las causas de un enojo pueden ser tanto externas como internas.

Desde el punto de vista de la psicología, el enojo puede manifestarse con varios niveles de intensidad, dependiendo la gravedad de los motivos que lo desaten. De allí que un enojo pueda expresarse con una amonestación verbal leve o con una furia inusitada que, incluso, pueda llegar a ser peligrosa si quien la padece no sabe cómo manejarla.

Alegría:

Se llama alegría a la emoción que se experimenta cuando algo provoca felicidad o júbilo. Lo habitual es que la alegría se exteriorice mediante gestos, acciones o palabras.

Puede considerarse alegría como un estado anímico. Cuando una persona tiene alegría, se siente plena ya que vive un momento agradable o placentero.

La alegría es un sentimiento positivo que puede surgir entre otras cosas por la atenuación de un malestar o el logro de una meta objetivo. Su intensidad se modulara en función del grado de deseabilidad del objetivo alcanzado y por otra serie de factores.

Desagrado:

Este término se define a una sensación o percepción de rechazo, repugnancia, molestia, incomodidad, puede ser una reacción o de un sentimiento frente a alguien o algo que es considerado como algo desagradable, causar descontento o fastidio. Falta de algún trato, expresión o del semblante o de la repulsión que causa al alguien o algo.

Es una emoción que está ligada a lo fisiológico pues cuando se hace presente se activan reacciones corporales cuando se trata de algo que no es agradable al sentido del gusto.

Bibliografía:

<https://dspace.uib.es/xmlui/handle/11201/149447>

<https://grullapsicologiaynutricion.com/blog/que-son-las-emociones>

<https://www.psicoglobal.com/blog/psicologia-emocion-tristeza>

<https://www.significados.com/enojo/>

<https://www.discapnet.es/areas-tematicas/salud/recursos/guia-de-las-emociones/alegria>

<https://definiciona.com/desagrado/>

Ítems

Control en mis emociones

0-4 tiene un buen control

5-10 trabajar en sus emociones

11-15 reparación de sus emociones muy deficiente

Emociones.

1.- cuando siento que estoy en una situación amenazadora tiendo a sentirme inquieta.

Nunca 0	A veces 1	Casi siempre 2	Siempre. 3	Con cierta frecuencia. 4
------------	--------------	-------------------	---------------	--------------------------------

2.- cuando tengo mucho tiempo sin saber de mi familia tiendo a ponerme triste.

Nunca.	A veces	Casi siempre	siempre	Con cierta frecuencia.
--------	---------	--------------	---------	---------------------------

3.- frecuentemente me desilusión de las personas cuando no se preocupan por mí.

nunca	A veces.	Casi siempre.	Siempre.	Con cierta frecuencia.
-------	----------	---------------	----------	---------------------------

4.- cuando una relación amorosa no funciona la vivo como un fracaso.

nunca	A veces	Casi siempre	siempre	Con cierta frecuencia.
-------	---------	--------------	---------	---------------------------

5.- cuando no concluyo con algo lo vivo como un fracaso.

nunca	A veces	Casi siempre	siempre	Con cierta frecuencia.
-------	---------	--------------	---------	------------------------

Nivel de ansiedad.

1.- cuando se presenta una situación inesperada me causa ansiedad.

nuca	A veces	Casi siempre	siempre	Con cierta frecuencia.
------	---------	--------------	---------	------------------------

2.- mis amistades suelen despartarse de mí.

nunca	A veces	Casi siempre	siempre	Con cierta frecuencia.
-------	---------	--------------	---------	------------------------

3.- cuando me siento triste, deprimido o ansioso simplemente me aisló.

nunca	A veces	Casi siempre	siempre	Con cierta frecuencia.
-------	---------	--------------	---------	------------------------

4.- cuando estoy en problemas le doy demasiadas vueltas a la cabeza.

nunca	A veces	Casi siempre	siempre	Con cierta frecuencia.
-------	---------	--------------	---------	------------------------

5.- constantemente siento arrepentimiento de ponerme mal en ocasiones cuando me quieren ayudar.

nunca	A veces	Casi siempre	siempre	Con cierta frecuencia.
-------	---------	--------------	---------	------------------------

Estado de ánimo.

1.- lo que siento depende de mí y de otros.

nunca	A veces	Casi siempre	siempre	Con cierta frecuencia.
-------	---------	--------------	---------	------------------------

2.- cuando el enfado rebasa mis límites me desquito con cualquiera

nunca	A veces	Casi siempre	siempre	Con cierta frecuencia.
-------	---------	--------------	---------	------------------------

3.- evito situaciones que ponen en riesgo mi estabilidad emocional.

nunca	A veces	Casi siempre	siempre	Con cierta frecuencia.
-------	---------	--------------	---------	------------------------

4.- tengo cambios de humor constantemente.

nunca	A veces	Casi siempre	siempre	Con cierta frecuencia.
-------	---------	--------------	---------	------------------------

5.- mis emociones siempre afectan en mis decisiones.

Nunca	A veces	Casi siempre	siempre	Con cierta frecuencia.
-------	---------	--------------	---------	------------------------