



**Nombre del alumno: Indra Jarumi
Vazquez Salazar**

**Nombre del profesor: María del
Carmen Cordero Gordillo**

**Nombre del trabajo: Influencia de las
emociones negativas**

**Materia: Taller de elaboración de
Tesis**

Grado: 9

Grupo: B

Agradecimientos

INDICE

CAPITULO I

Protocolo de Investigación

1.1 Planteamiento del problema

1.2 Preguntas de investigación

1.3 Objetivos

1.3.1 Objetivo general

1.3.2 Objetivos específicos

1.4 Justificación

1.5 Hipótesis

1.5.1 Variables

1.6 Metodología

1.6.1 Método

1.6.2 Enfoque metodológico

1.6.3 Técnicas de investigación

1.6.4 Corriente

1.6.5 Ubicación

1.7 Bibliografía

CAPITULO II

2. La historia de las emociones

2.1 Concepto de emoción

2.2 Emociones negativas y su impacto en la salud mental y física

CAPITULO III

3. Terapia racional emotiva conductual (Albert Ellis)

3.1 La personalidad neurótica (Karen Horney)

3.2 Teoría evolutiva de las emociones (Manel Troya)

Introducción

El presente trabajo de tesis tiene como principal objetivo analizar y conocer cómo la influencia de las emociones negativas puede llegar a afectar la salud física de los seres humanos, centrándonos en las personas mayores de 18 años de edad. La importancia de estudiar este tema en particular radica en que las emociones negativas son un problema muy común en la vida diaria de las personas y en algún momento todos nos vemos afectados por ellas, esto puede presentarse en circunstancias tan comunes como lo son en el trabajo, en la escuela, en casa con la familia o en reuniones sociales con amigos y puede presentarse en situaciones muy diversas sin importar el rol social que ejerce una persona. Una emoción negativa por más leve que sea puede afectar nuestra salud física ya que la ira, la tristeza, la ansiedad o la culpa, por mencionar algunos ejemplos, pueden provocar fatiga, cansancio, dolor de cabeza y en casos más graves, cuando la emoción es más profunda y se presenta con mayor constancia puede provocar en la persona desmayos, dolores físicos muy fuertes, náuseas, migraña, disnea o hasta alguna enfermedad psicosomática que con el tiempo puede llegar a desarrollarse con una enfermedad degenerativa o un trastorno mental, dependiendo de lo profunda y constante que puede ser la emoción. Estas emociones se encuentran sujetas también a la manera en que una persona reacciona ante una circunstancia y como permitimos que esta nos afecte de manera emocional. En el capítulo I hablaremos un poco más sobre porque las emociones negativas son un problema de gran relevancia ya que todos podemos encontrarnos expuestos ante este padecimiento y conocer un poco sobre cómo puede afectar nuestra salud nos ayudara a conocer y comprender porque deberíamos cuidar nuestra emociones y sentimientos de hacer que se conviertan no en algo emocional sino en algo físico, analizaremos las preguntas de investigación en las cuales se plantea el rumbo de la investigación en este trabajo, a continuación hablaremos de los objetivos que se pretende alcanzar y la justificación de esta tesis, porque estudiar este tema en particular y la manera tan particular en que se relaciona lo emocional y lo físico así como también analizar como se encuentran relacionadas entre sí y la metodología que se aplicara en este trabajo de investigación. En el capítulo II nos centraremos un poco más en la historia de las emociones a lo largo del tiempo, analizar que es una emoción de forma concreta y cuál es el impacto que las emociones negativas tienen en la salud mental y física en el ser humano. En el capítulo III hablaremos sobre las diferentes teorías y teóricos que hablan sobre la influencia que tienen las emociones y la relación entre la salud mental y física con estas, brindando una explicación clara y concisa sobre estas teoría dando a conocer la interpretación general y como nos ayudaran fundamentar las ideas expresadas en este trabajo. En este trabajo se pretende analizar cómo estas situaciones que provocan preocupación, estrés o fatiga en las personas llegan a ser perjudiciales para la salud, distinguir cuando una emoción comienza a afectar el bienestar integral del ser humano y determinar que podemos hacer para evitar que las emociones negativas se conviertan en un problema mayor. La hipótesis sobre la que se

trabajara es, como el tener una actitud negativa puede tener una afectación a la salud física, conocer la relación entre la salud emocional y física nos ayudara no solo a mejorar nuestro bienestar sino también a mejorar nuestras relaciones con otras personas y a sentirnos mejor con nosotros mismos, reconocer la importancia de estas en la salud del ser humano puede hacer que las personas comiencen a percibir de manera diferente los padecimientos o molestias física de manera diferente y a darle la importancia necesaria a cada una de ellas ya que el cansancio y el dolor de cabeza puede deberse a un problema que a una persona le genere preocupación y confundirlo con un no haber dormido lo suficiente en la noche o no haber desayunado, o caer en problemas más graves como automedicarse, lo cual como conocemos es algo que se debe evitar hacer ya que puede afectar nuestra salud de forma potencial, por lo que reconocer y aceptar nuestras emociones y ser conscientes de nuestro propio cuerpo nos ayudara a mejorar nuestra salud y nuestras relaciones con los demás. Esta investigación se llevara cabo en la ciudad de Comitán de Domínguez Chiapas y será llevada a la práctica analizando a 15 adultos mayores de 18 años de edad, de ambos sexos, sin tomar en cuenta alguna característica especifica con la intención de recopilar datos relevantes sobre si las emociones negativas influyen en su vida, como le afectan las situaciones a las que se encuentran expuestos ya sea por problemas laborales, personales o sociales, que tan frecuentemente suelen padecer de alguna dolencia o malestar físico, que tanta importancia suelen darle a estos síntomas y que hacen para tratar de aliviar o superar estas emociones y padecimientos.

Capítulo I Protocolo de investigación

1.1 Planteamiento del problema

Las emociones negativas han demostrado ser un grave problema en la salud que va desde lo mental a lo físico y la manera en que se relacionan entre sí, una emoción negativa como lo son la tristeza, la ira, el miedo, la envidia, la ansiedad, los celos, el apego, las adicciones, la autoestima, la soberbia o la culpa. Pueden llegar a causar daños orgánicos graves en la vida de las personas, la cuales pueden llegar a convertirse en enfermedades leves como dolores de cabeza, fatiga, cansancio o irritabilidad, como en enfermedades de origen más graves como el desarrollo de un trastorno mental. El estudio de las emociones o la manera en que se relacionan con la salud física pueden no ser tratadas de la manera correcta y muchas personas dejan pasar los síntomas presentados por el hecho de no verlo como algo que requiera atención.

“La relación entre procesos mentales y orgánicos es una cuestión presente no solo en los orígenes de la psicología, sino también en el inicio de la medicina. Desde que Hipócrates estableciera una tipología que relacionaba temperamento con enfermedad, la relación entre procesos psicológicos y reacciones fisiológicas (mente-cuerpo, psique-soma) ha sido uno de los problemas conceptuales de mayor envergadura. Podemos afirmar que se trata de las cuestiones filosóficas que todavía quedan sin resolver en la actual psicología experimental. A pesar que se trate de una cuestión tan antigua como la propia medicina, solo muy recientemente se ha abordado su estudio de forma experimental. No, obstante desde el acta funcional de la Psicología de la Salud en la American Psychological Association en 1978 (División 38 del APA), los avances en este ámbito han sido ciertamente notorios. De entre todos los procesos psicológicos que inciden en la salud y enfermedad, las emociones son, sin duda, uno de los más relevantes (Adler y Matthews, 1994). La investigación sobre la relación entre emoción y salud se ha centrado, entre otros, en dos grandes aspectos. En primer lugar, en establecer la etiopatogenia emocional de ciertas enfermedades, intentando

relacionar la aparición de determinadas emociones (ansiedad, ira, depresión, etc.) con trastornos psicofisiológicos específicos (trastornos coronarios, alteraciones gastrointestinales, o del sistema inmunológico, por ejemplo). En segundo lugar, en el papel que ejerce la expresión o inhibición de las emociones en la salud y en el enfermar”. (Mariano Chóliz, 2005, p.33)

Habiendo mencionado esto podemos notar que las emociones son muy importantes y poco relevantes más cuando se trata de identificar los síntomas correspondientes. Los síntomas en personas adultas (mayores de 18 años) suelen ser más comunes y se desencadenan generalmente por problemas cotidianos como el trabajo, las relaciones sociales, la familia, etc. Generalmente al ser problemas “que no necesitan atención medica”, o al verse implicados en los problemas de la vida cotidiana “no tienen tiempo para tratarse” es cuando suelen dejar pasar los síntomas, o auto medicarse, sin conocer realmente cual es el problema y el no tratar este problema pueden dejar avanzar una enfermedad la cual resulta ser un problema mayor. Lo cual afecta en gran manera la calidad de vida de las personas ya que no les permite desarrollar su vida o sus actividades diarias en base al problema presentado, puede afectar su vida social, laboral, amorosa o su forma de percibir la realidad.

1.2 Preguntas de Investigación

- ¿Por qué las emociones negativas pueden afectar la salud física de los adultos?
- ¿Cómo distinguir cuando nuestras emociones afectan nuestra salud?
- ¿Qué podemos hacer para evitar estas situaciones?
- ¿Pueden las emociones negativas convertirse en un problema mayor (trastornos mentales, enfermedades de índole agresivo)?
- ¿Por qué tener una actitud negativa puede ser contraproducente para nuestra salud?

1.3 Objetivos

1.3.1 Objetivo General

Analizar las razones en que una actitud negativa puede ser contraproducente para nuestra salud

1.3.2 Objetivos Específicos

- Identificar la manera en que las emociones negativas pueden afectar la salud física de los adultos
- Distinguir el momento en que nuestras emociones pueden afectar nuestro bienestar físico
- Indicar las acciones que podemos realizar para evitar estas situaciones
- Determinar si las emociones negativas pueden convertirse en un problema mayor (trastornos mentales, enfermedades de índole agresivo)

1.4 Justificación

La influencia de las emociones de índole negativo en las personas me parece un tema de suma importancia el cual me intriga conocer, ya que no se tiene el conocimiento certero de lo que puede ocasionar en el organismo humano, la presencia de estos de una forma cotidiana. Y el cómo puede dañar la salud en los casos más graves de forma indefinida ya que la presencia de los síntomas pueden no ser muy graves como para buscar atención médica como (dolores de cabeza, cansancio físico, olvidar algunas cosas, sentimientos de frustración, enojo o tristeza, sentir que no se puede respirar, etc.), sin embargo estos y muchos otros síntomas presentes de una manera leve con el tiempo puede causar daños importantes en la salud física, las causas más comunes que llevan a experimentar estas emociones son el estrés que puede causarse por medio de situaciones frustrantes ya sea en el trabajo, problemas con personas de manera intrapersonal, problemas familiares, o cosas que puedan afectar a una persona un sin ser accidentalmente, las personas que guardan rencor o tienden a albergar

sentimientos negativos suelen estar afectadas también y en algunas ocasiones las causas pueden ser desconocidas. Lo primero es reconocer y creer que las emociones tienen un gran poder en nuestra vida y nos pueden afectar de forma psicológica y fisiológica el cual requiere de un gran esfuerzo para aprender a controlar nuestras emociones y sentimientos, dependiendo de la situación, es necesario hacer algunos cambios de hábito que nos proporcionen un poco de espacio personal al día el cual nos ayude a relajar, cuando se trata de casos leves o problemas ocasionales, cuando es problema se vuelve mayor y se empieza a desarrollar alguna enfermedad degenerativa o que afecte de gran manera en la vida cotidiana de una persona es necesario tratarse con urgencia por un especialista. Sin embargo, al tener conocimiento sobre este problema se puede tratar y ayudar a la persona sin necesidad de una intervención médica haciendo conciencia y tomando responsabilidad del propio bienestar y así evitar futuros padecimientos y la persona podrá llevar una vida más tranquila, feliz y alegre ya que con el cambio de pensamiento y la realización de actividades específicas se pueden lograr grandes resultados.

1.5 Hipótesis

¿Por qué tener una actitud negativa puede ser contraproducente para nuestra salud?

Tener una actitud negativa puede tener una afectación a la salud física.

1.5.1 Variables

- Variable independiente: actitud negativa.
- Variable dependiente: afectación a la salud física.

1.6 Metodología

La presente investigación se realizara utilizando el método científico lo cual entendemos como: “La investigación científica se concibe como un conjunto de procesos sistemáticos y empíricos que se aplican al estudio de un fenómeno; es dinámica, cambiante y evolutiva. Se puede manifestar de

tres formas: cuantitativa, cualitativa y mixta. Esta última implica combinar las dos primeras. Cada una es importante, valiosa y respetable por igual". (Sampieri, 2014)

1.6.1 Tipo de método: Analítico deductivo

- El método analítico es un camino para llegar a un resultado mediante la descomposición de un fenómeno en sus elementos constitutivos. (Echavarría, 2010, p.18)
- Método deductivo: permite organizar las premisas en silogismos que proporcionan la prueba decisiva para la validez de una conclusión; generalmente se suele decir ante una situación no entendida "Deduzca", sin embargo, el razonamiento deductivo tiene limitaciones. Es necesario empezar con premisas verdaderas para llegar a conclusiones válidas. (Newman, 2006, p.184)

1.6.2 Enfoque metodológico: El tipo de enfoque a emplear en esta investigación será cualitativo

- El enfoque cualitativo también se guía por áreas o temas significativos de investigación. Sin embargo, en lugar de que la claridad sobre las preguntas de investigación e hipótesis preceda a la recolección y el análisis de los datos (como en la mayoría de los estudios cuantitativos), los estudios cualitativos pueden desarrollar preguntas e hipótesis antes, durante o después de la recolección y el análisis de los datos. (Sampieri, 2014, p.7)

1.6.3 Técnicas de investigación: Recopilación de información documental, trabajo de campo, encuesta.

1.6.4 Corriente: Humanista, Conductismo.

- La Psicología humanista-existencial es un movimiento programático, surgido en Norteamérica en la década de los sesenta, orientado a promover una psicología más interesada por los problemas humanos, que sea: “una ciencia del hombre y para el hombre” (B. Smith, 1969). Michel Fourcade (1982) la define como: “un acercamiento al hombre y a la experiencia humana en su globalidad. Un movimiento científico y filosófico que comprende la psicología en sus dimensiones dinámica y social, basada en una visión holística del hombre, redescubriendo así formas tradicionales occidentales y orientales de conocimiento” (Villegas, 1986, p. 11).
- Conductismo: El conductismo es la filosofía de la ciencia del comportamiento (análisis del comportamiento). Antes que cualquier hallazgo empírico, la postura conductista dicta los cánones acerca de qué tipo de preguntas psicológicas son válidas y que métodos son aceptables en la búsqueda de sus respuestas. Hace, además, explícitos los criterios para la adecuación de una explicación científica. (Camilo, 2006)

1.6.5 Ubicación: La siguiente investigación se llevara a cabo en el centro histórico de la ciudad de Comitán de Domínguez, Chiapas, se aplicara a 15 adultos de entre 18-40 años, en un tiempo de dos meses.

1.7 Bibliografía

Mariano Chóliz Montañés. (2005). PSICOLOGÍA DE LA EMOCIÓN: EL PROCESO EMOCIONAL. Valencia: Universidad de Valencia
<https://www.uv.es/choliz/Proceso%20emocional.pdf>

JOSÉ PIQUERAS, VICTORIANO RAMOS, AGUSTÍN MARTÍNEZ, LUIS OBLITAS. (2010). EMOCIONES NEGATIVAS Y SALUD. n/a: Universidad Miguel Hernández de Elche.
<http://www.unife.edu.pe/publicaciones/revistas/psicologia/2010/joseantoniopiqueras.pdf>

Dr. Roberto Hernández Sampieri. (2014). Metodología de la investigación - Sexta Edición. México D.F: McGRAW-HILL / INTERAMERICANA EDITORES, S.A. DE C.V.
<https://www.uca.ac.cr/wp-content/uploads/2017/10/Investigacion.pdf>

Lopera Echavarría, Juan Diego; Ramírez Gómez, Carlos Arturo; Zuluaga Aristazábal, Marda Ucaris; Ortiz Vanegas, Jennifer. (2010). EL MÉTODO ANALÍTICO COMO MÉTODO NATURAL. Roma, Italia: Nómadas. Critical Journal of Social and Juridical Sciences.
<https://www.redalyc.org/pdf/181/18112179017.pdf>

Hurtado Camilo. (2006). El conductismo y algunas implicaciones de lo que significa ser conductista hoy. Bogotá, Colombia: Diversitas: Perspectivas en Psicología.
<https://www.redalyc.org/pdf/679/67920211.pdf>

Marta Cecilia Henao Osorio. (2012). DEL SURGIMIENTO DE LA PSICOLOGÍA HUMANÍSTICA A LA PSICOLOGÍA HUMANISTA-EXISTENCIAL DE HOY. Colombia: Revista Colombiana de Ciencias Sociales
www.Dialnet-DelSurgimientoDeLaPsicologiaHumanisticaALaPsicolog-5123812.pdf

Gladys Dávila Newman. (2006). El razonamiento inductivo y deductivo dentro del proceso investigativo en ciencias experimentales y sociales. Caracas, Venezuela: Laurus 12(Ext). <https://www.redalyc.org/pdf/761/76109911.pdf>