SECRETARÍA DE EDUCACIÓN

SUBSECRETARÍA DE EDUCACIÓN ESTATAL DIRECCIÓN DE EDUCACIÓN SUPERIOR

# UNIVERSIDAD DEL SURESTE

RVOE: PSU-65/2006 VIGENCIA: A PARTIR DEL CICLO ESCOLAR 2006-20007

CLAVE: 07PSU0075W

TESIS

**"EFECTO DEL SENTIMIENTO DE SOLEDAD EN EL APROVECHAMIENTO**

**ACADEMICO EN LAS ALUMNAS DE LA UNIVERSIDAD DEL SURESTE."**

PARA OBTENER EL TITULO PROFESIONAL DE:

**LICENCIADO EN PSICOLOGIA**

PRESENTADO POR:

LUNA ESTRELLA RAUL

COMITÁN DE DOMÍNGUEZ, CHIAPAS; SEPTIEMBRE DE 2019.

ASESOR DE TESIS:

MTRA: JHOANI ELIZABETH PEREZ LOPEZ

**ÍNDICE**

[UNIVERSIDAD DEL SURESTE 1](#_Toc198897154)

[**INTRODUCCION** 3](#_Toc198897155)

[**PREGUNTAS DE INVESTIGACION** 4](#_Toc198897156)

[**Hipótesis.** 5](#_Toc198897157)

[**OBJETIVO GENERAL.** 7](#_Toc198897158)

[**Objetivos específicos.** 8](#_Toc198897159)

[**Justificación** 10](#_Toc198897160)

[**MARCO TEORICO.** 12](#_Toc198897161)

[**METOLOGIA DE LA INVESTIGACION** 14](#_Toc198897162)

[**Marco Metodológico** 14](#_Toc198897163)

[**HERRAMIENTAS DE TRABAJO** 16](#_Toc198897164)

[**Factores sociales** 16](#_Toc198897165)

[**Factores económicos** 17](#_Toc198897166)

[**Factores políticos.** 18](#_Toc198897167)

[**¿Cuál es la causa del problema?** 20](#_Toc198897168)

[**Situación deseada / contexto ideal** 21](#_Toc198897169)

[**FUNCIONES DE LAS EMOCIONES** 23](#_Toc198897170)

[**Competencias emocionales.** 24](#_Toc198897171)

[**CARACTERISTICA DE LAS EMOCIONES** 25](#_Toc198897172)

[**LA IMPORTANCIA DEL MANEJO DE LA EMOCION** 25](#_Toc198897173)

[**Resultados de la Entrevista** 26](#_Toc198897174)

[**Conclusión** 27](#_Toc198897175)

[**Sugerencias sobre las emociones** 28](#_Toc198897176)

[**Bibliografía** 29](#_Toc198897177)

[**AGRADECIMIENTO** 30](#_Toc198897178)

# **INTRODUCCION**

Las emociones son reacciones naturales del ser humano ante el entorno, y forman parte esencial de nuestra vida diaria. Es fundamental reconocerlas, expresarlas y no reprimirlas, ya que ignorarlas puede llevar a conductas inadecuadas o respuestas emocionales desproporcionadas. Muchas emociones y comportamientos actuales provienen de aprendizajes pasados, incluso de la infancia. Por ello, es clave que los padres hablen sobre emociones desde una edad temprana (desde los 2 años), para fomentar una adecuada gestión emocional. Las emociones, bien comprendidas, son un "superpoder humano" que mejora nuestras relaciones y bienestar.

 Las emociones son moldeadas por nuestra cultura y entorno, dan forma a nuestras perspectivas, como superar los desafíos emocionales y como utilizar nuestras habilidades para garantizar que nuestras emociones nos ayuden a lograr nuestros objetivos de comunicación dentro de nuestras relaciones interpersonales. Desde nuestra comunicación interna hasta la comunicación externa con los demás, las emociones se utilizan para crear, interpretar e informar más profundamente nuestra compresión de las relaciones sociales.

# **PREGUNTAS DE INVESTIGACION**

* ¿Los castigos y golpes, o violencia familiar, emocionalmente que sientes?
* ¿Cuándo disfrutas más a tu familia?
* ¿Qué te molesta de tu familia?
* ¿Qué opinas o piensas que los adultos toman alcohol?
* ¿si tu fueras papá de tu papá que consejo le darías?
* ¿Qué sientes cuando tus papás o maestro(a) te reprenden?
* ¿una emoción que te halla agradado en tu infancia?
* ¿una emoción que te halla desagradado en tu infancia?
* ¿Qué emoción sientes que te hace ser más feliz?
* ¿Qué emoción sientes que te hace sentirte triste o enojado?

# **Hipótesis.**

Es importante conocer el estado emocional de un niño, para que pueda tomar una decisión, porque a través de esa emoción dependerá de su actitud, y conducta que presentara ante la familia, y la sociedad es ver que los padres jóvenes y no tan jóvenes se den cuenta lo que cada día su sede, dentro y fuera de su casa, jóvenes a corta edad faltándole el respeto a las autoridades, a los maestros de clases, jóvenes que son víctimas de abuso sexual, o jovencitas vendiéndose por un celular costoso el más vistoso, y de la misma manera jóvenes haciendo cosas fuera de las normas sociales para poder obtener dinero para sus consumos de alcohol u otras sustancias prohibidas. O basta ver como niños que están bajo un puente drogándose, o niños parados en un crucero pidiendo la moneda, y este es un monstruo que no tiene ni pies ni cabeza. Y no es reciente esto se viene viendo desde el siglo pasado.

En qué momento se empieza a descarrilar la conducta de un niño o dicho de otra, manera cuando se percata el cuidador o los papás de las emociones de un infante. Esta muy trillado el decir: hijo te lo dije. Como se puede exigir buena conducta y buenos habitos y actitudes si en el hogar ven todo lo contrario. Nosotros somos el espejo de nuestros hijos.

Podríamos mencionar un sinfín de problemas. Que aparentemente no tienen solucion. Y se toma la decisión de la separación matrimonial, sin importar cuanto afectare emocionalmente a los hijos

• Es muy importante que los matrimonios de hoy en día hagan conciencia de que tener o traer a un niño se requiere más que ser papás que estemos comprometidos a ser felices buenos padres con valores y principios y conscientes que la forma en que fuimos creados por no decir educados no fue de todo excelente, y si fuero afortunados en el matrimonio para decidir tener esa responsabilidad moral y con buenos principios a la mejor podamos estar hablando de otras cosas más agradables, los hijos crecerán con mayor confianza autoestima, así que un niño con estos cuidados tendrá mejores decisiones emocionales.

• Según los especialistas y consejeros matrimoniales como caso de sugerencia es de 27 años. Y con un noviazgo de dos años para poder entenderse bien en la vida de casados y aun así con el riesgo de divorcio. Es muy triste ver en ciertos pueblos que se rigen bajo uso y costumbre vender a la hija por un animal de corral, a penas de 14 años y el joven de 15 años, uno se pregunta a donde vamos a parar y las consecuencias no son muy alentadoras. No le quiero decir pero se lo pueden imaginar un gran porcentaje terminan separándose por mil razones y los que salen afectados como siempre son los niños.

• Las emociones son parte de una familia saludable

Quiero pensar que si ya que si uno es coherente en las decisiones que uno toma y las expresa a la pareja, son dos los que intercambiaran opiniones y así tomar una decisión más asertiva, que al final de cuentas no solo es beneficio para uno sino para toda la familia.

Esto es la contraparte de tener emociones positivas ya comenté que es una familia más coherente pero en nuestro entornó que vivimos y convivimos en una ciudad, donde no se tiene eso habitos ni cultura se complica aún más las cosas. Ya lo hemos mencionado en párrafos anteriores, no hay hoy en día que podamos culpar alguien por nuestros errores siempre y cuando no quiera darles a sus seres queridos un mal ejemplo o darles una vida más digna, debe empezar por el mismo hay formas y lugares que ayudan desinteresadamente a tener cambios de conductas, y actitudes y principios que podrá sentirse más preparado y no solo eso podrá dar lo que a él le falto de niño. Dicen: que nadie da amor, si no se ama a sí mismo.

# **OBJETIVO GENERAL.**

• Las emociones negativas expresadas por los padres hacia sus hijos pueden tener un impacto significativo en el desarrollo emocional, social y cognitivo de los niños de 6 a 12 años. Durante esta etapa, los niños son especialmente receptivos a las dinámicas familiares, ya que están formando su autoestima y construyendo habilidades para manejar las emociones.

• Baja autoestima: los comentarios o actitudes negativas constantes pueden hacer que los niños sientan que no son suficientemente buenos, lo que dañan su confianza en sí mismos.

• Ansiedad y estrés: la exposición a ambientes emocionales tensos o conflictos pueden generar altos niveles de ansiedad y estrés en los niños.

• Dificultades en relaciones sociales: los niños pueden replicar patrones negativos aprendidos en casa y tener dificultades para relacionarse con otros de manera saludable.

• Las malas emociones negativas en los adolescentes pueden causar dificultades en su salud mental y física, incluyendo problemas de autoestima, ansiedad, depresión, y conductas de riesgo, además de afectar su rendimiento académico y relaciones sociales.

• Trastorno de alimentación: las emociones negativas pueden desencadenar o agravar trastornos alimentarios como la anorexia o bulimia.

• Conductas autolesivas: en caso graves, la inestabilidad emocional puede llevar a conductas autolesivas como cortes o quemaduras. (tatuaje).

Salud física:

debilidad del sistema inmunológico: el estrés emocional puede debilitar el sistema inmunológico, haciendo que los adolescentes sean más susceptibles a enfermedades.

Problemas digestivos: las emociones negativas pueden causar problemas digestivos como dolores de estómago o diarrea.

Dolores de cabeza y tención muscular: el estrés y la ansiedad pueden manifestarse como dolores de cabeza y tención muscular.

Rendimiento académico y relaciones sociales:

Dificultades en el rendimiento escolar: la ansiedad y la depresión puede afectar la capacidad de concentración y rendimiento académico.

Aislamiento social: las emociones negativas pueden dificultar la formación y mantenimiento de relaciones sociales, lo que puede llevar a aislamiento.

Conductas de riesgo: la inestabilidad emocional puede llevar a adolescentes a involucrarse en conductas de riesgo como el consumo de drogas o alcohol, relaciones sexuales de alto riesgo o peleas.

# **Objetivos específicos.**

Conoceremos en qué momento se empieza a distorsionar la emoción en nuestros hijos, las causas y los efectos que conlleva una mala idea de educarlos se nos olvida la forma que fuimos educados, y seguimos siguiendo el mismo patrón o aún peor, porque pasamos de ser víctimas a victimarios.

 como Los castigos y golpes o violencia familiar, el alcohol y otras sustancias nocivas para la salud, podrían ser los causantes de nuestras conductas y actitudes, que hoy en día niños de escasos siete años ya portan un móvil en la mano, donde no existe una reglas y normas ni condiciones, para el uso de ese aparato móvil, es muy notorio que al darle a un niño un móvil o un costoso regalo, se podría pensar que es por amor a la persona pero según la experiencia de los abuelos , le llaman cubrir un sentimiento de culpa.

Las familias disfuncionales tienen dinámicas que pueden afectar el bienestar emocional, social y físico de sus miembros. Estas dinámicas pueden estar impulsadas por diversas causas y tener consecuencias significativas.

1.-problemas de comunicación: falta de diálogo abierto o comunicación afectiva entre los miembros.

2.-conflictos recurrentes: disputas constantes, desacuerdos irresolubles o dinámicas de poder desequilibradas.

3.-abuso o negligencia: puede ser emocional, físico o verbal, y genera entornos dañinos.

4.- dependencias o adicciones: alcoholismo, abuso de sustancia u otras dependencias afectan la estabilidad familiar.

5.- problemas financieros: dificultades económicas generan estrés y tenciones familiares.

6.-problemas de salud mental: depresión, ansiedad u otros trastornos no tratados.

# **Justificación**

La razón por la cual me interesa este tema es ver el día, al día ver cada vez, más jóvenes en el mundo de las drogas, y triste mente en niños entre 10 años, ya han tenido contacto con el alcohol u otras sustancias nocivas contra la salud, la pregunta de cajón ¿por qué lo hacen? ¿Qué les orilla a tomar esa decisión?

Es muy importante que todo padre o tutor de una familia debe estar alerta a los cambios emocionales de los niños, tomemos en cuenta que nosotros como hijos fuimos educados de una manera diferente, muy diferente por mencionar dos ejemplos: entre la década de los 60 los y 70, las familias lo conformaban entre 10 a 12 hijos. Entre la misma década no existía tal tecnología como hoy en día. Y tomando estos dos ejemplos al tener más hijos, más pobreza en lo material, y en la tecnología no era obstáculo para tener mejor comunicación entre la familia.

Tomemos en cuenta que las primeras señales de su conducta son reflejadas en el hogar y que las actitudes y juicios y valores se aprenden en la familia, los hijos escuchan con atención los consejos y por parte de los papas, pero triste mente o lamentablemente ellos hacen y actúan lo que ven, no lo que se les dicen. Si los niños ven que los papás mienten ellos aprenderán a mentir, si la papá este o llega alcoholizado y si le pregunta por qué llego en mal estado, y la respuesta es que tomo porque tiene problemas, el niño entenderá que los problemas se resuelven de esa manera. O por si fuera poco si el niño no tiene ese vínculo con mamá o papá, y menos la confianza. Es un candidato que tarde o temprano se verá en la misma situación que sus padres. Hoy en día no hay justificación evadir es que yo no lo sabía cómo educar a mi hijo, porque en los párrafos anteriores ya mencionamos que existen programas que, si él quiere tener una vida útil y feliz, puede acercarse a los grupos de autoayuda o acudir a un especialista para tratar de detectar y corregir su conducta. Y aun así no está a salvo de correr el riesgo de que su hijo caiga en tentación o curiosidad o en el desafío de sus amigos. Pero cuando hay esa comunicación y confianza con los padres hay menos posibilidades de defraudarlos, por eso es importante ver y practicar los valores no solo, con sermones si no con el ejemplo.

Si existiera un lugar donde comprar, o en que parte del océano, existiera una barita mágica para que pudiéramos comprender y entender que las emociones de nuestros hijos bien en causadas están en nuestras manos como padres de familia, no existiera tanta sobre población en las cárceles, no existieran los centros de habilitaciones y tantas muertes, de todas las edades por el consumo de alcohol y drogas de toda la índole.

¿Qué aportación tendrá al ámbito de la investigación

Basta con escuchar y ver en los medios de comunicación como hoy en día los niños y adolescentes están más expuestos al alcohol, drogas tipo de sustancias prohibidas, puestos de revistas, exhibiendo pornografía en los puestos de revistas a la vista de toda la sociedad y por si fuera pocas escuelas cercanas a los puestos de revistas, o las redes sociales (móviles) donde no hay una supervisión de parte de los padres, o estar pendientes de lo que ven sus hijos en las tables o celulares,

# **MARCO TEORICO.**

EMOCION

Las emociones desempeñan un papel fundamental en la supervivencia, el mantenimiento de la especie, las relaciones sociales y la comunicación. Asimismo, cumplen una función motivacional que nos predispone a repetir una y otra vez comportamientos vinculados a emociones positivas. Emoción: conjunto de cambios fisiológicos, cognitivos y motores que surgen de la valoración consciente o inconsciente de un estímulo, en un contexto determinado y en relación con los objetivos de un individuo en un momento concreto de su vida. Esta definición está en consonancia con la visión defendida por Scherer en numerosos trabajos de emoción como proceso componencial: episodio de cambios interrelacionados, sincronizados en el estado de todos o la mayoría de los cinco subsistemas orgánicos, en respuesta a la evaluación de un evento o estímulo externo o interno como evento relevante para los principales intereses del organismo (2005: 697)

Se enfoca en comprender las emociones, su origen, funcion y como influyen en el comportamiento humano. Incluyendo conceptos como la inteligencia emocional, la regulación y la educación emocionales.

Definiciones de las emociones: las emociones so experiencias subjetivas complejas que involucran cambios fisiológicos, cognitivos y conductuales, y desempeñan un papel crucial en la adaptación y el funcionamiento humano.

Inteligencia Emocional: la inteligencia emocional se refiere a la capacidad de reconocer, comprender, gestionar y utilizar las emociones propias y las de los demás, lo que incluye a los demás, lo que incluye habilidades como autoconciencia, la autorregulación, la motivación y la empatía.

Regulación Emocional: se refiere a la capacidad de controlar y modificar las emociones para adaptarse a diferentes situaciones y lograr objetivos, lo que implica tanto la gestión de emociones negativas como el fomento de emociones positivas.

Educación Emocional: se enfoca en desarrollar las habilidades emocionales a través de la enseñanza y el aprendizaje, con el objetivo de promover el bienestar emocional y social.

Teoría de las Emociones: existen diversas teorías que explican el origen y la funcion de las emociones, como la teoría de los James-Lange, que postula que las emociones son el resultado de las reacciones fisiológicas, y la teoría de la cognición, que enfatiza el papel de la interpretación cognitiva en la experiencia emocional.

Importancia de las Emociones: las emociones son fundamentales para la toma de decisiones, la resolución de problemas, la comunicación y la formación de relaciones interpersonales.

Las emociones son respuestas automáticas y complejas que se generan en nuestro cerebro en respuesta a diferentes estímulos y situaciones. Las emociones pueden ser breves o duraderas, intensas o sutiles, y pueden variar en intensidad y complejidad. Algunas de las emociones básicas ampliamente reconocidas son:

Alegría: es una emoción positiva asociada con el placer, la felicidad y la satisfacción.

Tristeza: es una emoción negativa que implica una sensación de perdida, pena o descontento.

Miedo: es una emoción que surge como respuesta a una amenaza o peligro inminente y nos prepara para la acción de lucha o huida.

Ira: es una emoción intensa que se produce como respuesta a una frustración, provocación o injusticia percibida. Implica una sensación de enfado y la motivación para responder o defenderse.

Sorpresa: es una emoción que surge cuando algo inesperado ocurre, rompiendo nuestras expectativas y generando asombro.

Disgusto: emoción negativa relacionada con la aversión hacia algo, ya sea físico o social.

Amor: es una emoción positiva que aplica una profunda conexión emocional y afectiva hacia otra persona, objeto o idea.

Actualmente se considera que no hay emociones negativas o positivas, simplemente son agradables y desagradables, por lo tanto, sobrellevemos mejor las emociones con dicho termino adecuado.

Ademas, se ha investigado y se ha prestado atención al papel de las emociones en diferentes aspectos de nuestra vida, como la toma de decisiones, el bienestar social, las relaciones interpersonales en rendimiento académico y laboral entre otros.

En los últimos años, también ha habido un interés creciente en la inteligencia emocional, que se refiere a la habilidad para reconocer, comprender y manejar nuestras propias emociones y las emociones de los demás de la manera efectiva. La inteligencia emocional se considera fundamental para el desarrollo personal, las habilidades sociales y éxito en diversas áreas de la vida. (Eduardo Calixto, 2023)

# **METOLOGIA DE LA INVESTIGACION**

CUALITATIVA

Enfoque metodológico:

Este estudio adopta un enfoque cualitativo, centrado en comprender las emociones desde la experiencia subjetiva de las personas. Las emociones no se miden ni se cuantifican, sino que se interpretan a través de relatos, expresiones y significados personales.

Técnicas de recolección de datos:

Se utilizarán entrevistas en profundidad y diarios emocionales. Estas herramientas permitirán acceder a la vivencia íntima de las emociones, tal como las siente y las nombra cada persona.

# **Marco Metodológico**

Enfoque de investigacion

cualitativo

población y muestra

centro de rehabilitación para alcohólicos y drogadictos “Una luz en la oscuridad”

Las personas que reciben un tratamiento de abstención ante sustancias como el alcohol y drogas, se les apoya con terapias grupales durante la estancia para ser tratados con terapias y ayuda psicológicas y físicas, ellos puedan concientizar el motivo por la cual están en esas instalaciones, y de la buena voluntad de integrarse nuevamente a la sociedad.

 De cada diez personas que son tratadas por estas sustancias son de dos a tres personas las que alcanzan una recuperación total a estas enfermedades mortales. No está por demás recordar que de cada diez personas que son tratadas bajo estas enfermedades es muy bajo el porcentaje, sin embargo la lucha por conseguir el resultado más favorable los padres y los grupos no cesan de continuar adelante, cabe mencionar que existen en todo el mundo grupos de autoayuda de más de un siglo y en más de 80 idiomas que sin esperar cambio alguno continúan incasablemente ayudando a las personas que realmente desean y aceptan la ayuda para que se puedan integrar nuevamente a la sociedad,



# **HERRAMIENTAS DE TRABAJO**

Entrevistas con las personas que están anexados y con diferentes tipos de adicciones que requieren ayuda a través de grupos de auto ayuda y profesionalmente realizando entrevista directamente con las personas ubicadas en dicho lugar y dándole un seguimiento en su proceso de recuperación ademas aplicando como herramienta profesional el pasado y en el presente trabajando con ellos con un periodo de 90 días.

# **Factores sociales**

En la actualidad se observa que existe una gran diferencia en las familias en cuanto a la educación o valores familiares, por mencionar alguna época de los 60 a los 90, por tomar un ejemplo de los 60, la educación en el hogar de cualquier clase social, se les tenía un gran respeto a los padres de familia, como primera instancia desde el saludo, dar las gracias, no tomar las cosas ajenas, respetar a sus hermanos y hermanas, entre muchos más, por mencionar uno muy común y que se utilizaba con mucha frecuencia en cualquier nivel social, o socioeconómico, gánate los alimentos cooperando en donde quieras, que estes o vallas los trabajos del campo, y las mujeres en la cocina en tiempos de vacaciones escolar, se iban al campo, o acompañaban a su padre a su centro de trabajo.es importante reconocer que un gran porcentajes de familias eran de bajos recurso y por ende su nivel académico brillaba por su ausencia.

Sus juegos de los niños y adolescentes eran ahí mismos en su cuadra de casa de algunos de ellos, todos saltaban de alegría, todos corrían de un lado a otro, se en su ciaban, se enlodaban y si llovía era más divertido. Uno de los requisitos o reglas de los niños de esa época era darse por vencido. Y por extraño que nos parezca en ciertas casas los adultos sacaban sus mesas y sillas para platicar entre los vecinos o chismear, los fines de semana era muy divertido porque era el día que nos llevaban al cine por la mañana y por la tarde nos reuníamos con los amigos a jugar lotería. Y los adultos que sacaban sus sillas a fuera de su casa en las banquetas se les veía con mucho respeto y posiblemente su presencia hacía que no se golpearan entre ellos, se evitaban las trampas por el temor de ser sorprendidos y ser regañados por ese adulto.

 Los abuelos eran rodeados por muchos niños y adolescentes para escuchar los cuentos de terror o anécdotas, los mensajes eran escritos en papelitos y pasaban de mano en mano hasta llegar al remitente, entre los niños que se atraían o que se gustaban. cuanto empezaba a oscurecerse se escuchaban los silbidos de los papás que cada uno ya se sabía el silbido de cada padre y en menos de veinte minutos ya no había nadie la calle, o patios de las casas. Para no entrar con lujos de detalles después de ser invitados a pasar a su casa era bañarse, cenar y dormir. Se apagaba el quinque y hasta al día siguiente casi la misma rutina. (bueno eso me dijo mi primo que eso hacía.

# **Factores económicos**

 Las generación de los 90, tres décadas después (treinta años después) empieza el mundo de la tecnología los celulares, el internet, los juegos de cibernéticos y un mundo de cosas que no terminaríamos por mencionar, pero algo muy importante el 92% de la sociedad hemos distorsionado esta gran y útil herramienta que en lugar de beneficiarnos nos ha perjudicado a la mayoría si basta con ver cómo se ha disparado la delincuencia, en nuestro mundo, una de las diez principales razones son los valores y la comunicación entre la familia. Me ha tocado ver cómo llega de la mano un caballero y una hermosa dama tomados de la mano y a la derecha, de la mamá, una hermosa adolescente de corta edad (11 años.) el camarero los recibe muy amablemente, y les sugiere una mesa cerca del jardín muy cerca de ahí una fuente donde se dejaba escuchar una caída de agua, que parecía una música de fondo, cual ellos aceptan, y todos toman asiento, pero al sentarse los tres tomaron sus celulares, hermosa familia. hermosa la familia pero no es comunicativa,

Así como en mi familia, y muchas familias más en el mundo, tenemos emociones que nos perjudican y nos llevan al fracaso, labórales, familiares, sociales y la mayoría de ellos, por no mencionar todos, son emociones que hemos venido cargando o arrastrando desde nuestra infancia, algunos se han convertido en traumas, frustraciones, miedos rencores y resentimientos.

 Es por eso por lo que es importante que se conozca más a fondo como poder ayudar los niños, si deseamos tener mejores familias.

# **Factores políticos.**

Señala que cada día a nivel mundial se dan más casos de bajas en las escuelas a nivel medio superior, sobre todo en medio rural, y la preocupación están pesada no solo para los medios gubernamentales si no a nivel sociedad, los jóvenes actualmente prefieren salir a trabajar de lo que sea con la finalidad de apoyar a la familia, porque muchas veces lo que ganan sus padres ya no le es suficiente para sostener a la familia, el gobierno mexicano piensa que dándoles una beca se solucionaría este gran problema, y la verdad es que en lugar de ser un medio para solucionar dicho problema se ha empeorado la situación en el sureste mexicano para ser más específico en el estado de Chiapas es donde el índice es más alto que el resto del país, existe un programa llamado¨ jóvenes construyendo el futuro¨ es muy notable ver jóvenes como mal invierten su recurso en todo, menos para lo que está destinado, es muy triste ver a jóvenes cada día ingerir alcohol, quiero expresar que tomar alcohol a una edad razonable este mal. Hombres y mujeres que han consumido una cantidad moderada de alcohol encuentran las caras de personas del sexo opuesto 25% más atractivas. El alcohol incrementa el atractivo de la pareja y la disposición sexual después de la segunda copa, el alcohol reduce la capacidad de percibir asimetría facial, los humanos al ver simetría de rostros los convertimos en más atractivos y sexis. Este factor es más evidente cuando la edad es menor de los 30 años en el caso de los hombres, y 21 años en las mujeres. El alcohol relaja la musculatura corporal, incrementa la sensación de satisfacción, las primeras tres copas dan una sensación de felicidad. A nivel del núcleo accumbens, el alcohol incrementa la liberación de dopamina que cambia la motivación para realizar cosas, a mayor ingesta de alcohol vemos las cosas con mayor simpleza, sin rigor social, perdemos límites y por su puesto la actividad de la corteza prefrontal disminuye en su funcion de manera significativa, somos felices pero irresponsables, sin límites, con pérdida del fenómeno de acomodación del ojo, por lo que perdemos de manera transitoria la agudeza visual a distancias cortas. Se genera una marcha atáxica (torpe y espástica) ademas que la lengua disminuye su movilidad y la capacidad para articular palabras, damos tumbos al caminar, nos cuesta ver de cerca y arrastramos las palabras. Y el alcohol es la puerta a otras sustancias prohibidas, muchos de nosotros “ignoramos” que las emociones llámese buenas o malas, por mencionar dos comparativos de emociones: El alcanzar un título universitario o contra parte la pérdida de un familiar cercano por lo consiguiente son dos emociones muy diferentes pero son emociones que si no estamos bien controlados o equilibrados, tendemos a ser de uso del alcohol para festejar o porque me ciento solo. El alcohol y el cigarro son las dos únicas drogas que fueron aceptadas por la organización mundial de la salud (OMS). Como mencione en los primeros párrafos los fabricantes no tienen la culpa de tantas tragedias que suceden tos los días por consumir y digerir estas sustancias, los responsables somos nosotros como adultos o como padre de familias hacer conciencia que nuestros ejemplos y actitudes y la falta de comunicación con nuestros hijos y poner muy en claro este tema en la mesa, y estar conscientes que no hay culpables si no responsables. Y los responsables somos nosotros que en nuestras manos esta enseñar con ejemplos a nuestros hijos las consecuencias y formar en ellos un carácter inquebrantable ya que cuando ellos tengan la edad de dirigirse por sí solos sepan lo que es bueno y lo que es malo.

# **¿Cuál es la causa del problema?**

Bajo la presión de la sociedad, el gobierno federal implemento dichos programas para solucionar el nivel de matrículas escolares, pero como se ha comentado en párrafos anteriores, la idea y el proyecto no está de nada mal, el problema que la mentalidad de los jóvenes es como la de los papás que el estudiar es pérdida de tiempo, para que terminar una carrera profesional, si terminan de choferes de taxis o de empleados de una tienda comercial, sin ejercer lo que estudiaron porque no se tiene la capacidad de pasar un examen de conocimientos de lo que se le está solicitando para el puesto que se le está requiriendo. Esta por demás hay que mencionar que la baja autoestima y la inseguridad y ´problemas que se vienen cargando desde la familia, el joven termina frustrado, o con ilusiones desboronadas por apoyo de los padres o una mala orientación de los seres queridos que le acompañan durante su infancia. Como se puede dar cuenta el problema no es de todo del gobierno.

. Irónicamente decimos que estamos en el país más rico de América latina, pero el más pobre de mentalidad.

Son muchos factores que conlleva que un niño o una niña, pase por ese umbral, y las estadísticas son muy altas ya que de cada 10 niños, site de ellos pasen por un proceso de rehabilitación y dos de ellos termine en la cárcel por diferentes situaciones graves, y uno de ellos termine en un cementerio.

# **Situación deseada / contexto ideal**

los matrimonios o padres de familia jóvenes es que hoy en día ya no hay culpables, si no responsables. No podemos estar quejándonos con el vecino, con los padres, o culpando al gobierno o a Dios de nuestros errores o fracasos. Tenemos la dicha de que de alguna u otra razón no estamos en países que tienen que emigrar a otros países porque hay guerras, no nacimos en el desierto de Zahara. Estamos en un estado rico en toda su extensión de la palabra dicen en el norte de la república, que si en las sureste simbras piedras cosechas frutas y verduras, y contamos con las mejores presas hidroeléctricas del mundo.

Esto no es fácil pero tampoco imposible, si se toma con responsabilidad y conciencia podemos empezar desde nuestro hogar, no podemos ser candiles de la calle y oscuridad de nuestra casa. O no podemos componer nuestro mundo si no comenzamos desde nuestro entorno.

Las malas emociones afectan a los niños en su salud, física y mental también pueden provocar problemas de adaptación social y rendimiento académico. consecuencias emocionales.

Baja autoestima

Dificultades para resolver conflictos

Bloqueos emocionales

}

Angustia existencial

Depresión

Ansiedad problemas de pensamientos

Consecuencias físicas

Dolor de cabeza

Mareos frecuentes insomnio

Pesadillas

Fatigas

Desconcentración.

Consecuencias sociales baja aceptación social, rechazo o exclusión, dificultades en las relaciones dentro de la escuela falta de entendimiento en el hogar.

Señales de estrés en los niños

Mayores necesidades de estar cerca de los padres o cuidadores

Regresión del comportamiento cambios de habitos alimenticios o de sueños

Aumento de irritabilidad

Aumento de la imperatividad

Temores intensos

Rabietas más frecuentes.

El desarrollo emocional de los seres humanos comienza desde el nacimiento y se va desarrollando a lo largo de los años.

Las malas emociones pueden ser provocadas por diversos factores, como experiencias traumáticas estrés, estilo de vida factores biológicos entre otros.

Por mencionar un ejemplo: experiencia traumática sufrir algún trauma en la infancia, tener recuerdos dolorosos no resueltos**.**

# **FUNCIONES DE LAS EMOCIONES**

Todas las emociones tienen alguna función que les confiere utilidad y permite que el sujeto ejecute con eficacia las reacciones conductuales apropiadas y ello con independencia de la cualidad hedónica que generen. Incluso las emociones más desagradables tienen funciones importantes en la adaptación social y el ajuste personal. Según Reeve (1994), la emoción tiene tres funciones principales: a. Funciones adaptativas b. Funciones sociales c. Funciones motivacionales. Funciones adaptativas. Quizá una de las funciones más importantes de la emoción sea la de preparar al organismo para que ejecute eficazmente la conducta exigida por las condiciones ambientales, movilizando la energía necesaria para ello, así como dirigiendo la conducta (acercando o alejando) hacia un objetivo determinado. Plutchik (1980) destaca ocho funciones principales de las emociones y aboga por establecer un lenguaje funcional que identifique cada una de dichas reacciones con la función adaptativa que le corresponde. De esta manera será más fácil operativizar este proceso y poder aplicar convenientemente el método experimental para la investigación en la emoción. La correspondencia entre la emoción y su función se refleja en el siguiente cuadro: Psicología de la Emoción: el proceso emocional Funciones de las emociones (tomado de Plutchik, 1980), confiere un papel de extraordinaria relevancia en la adaptación. No obstante, las emociones son uno de los procesos menos sometidos al principio de selección natural (Chóliz y Tejero, 1995).

**•** La correcta gestión de las emociones nos ayuda a evitar los conflictos o enfrentamientos innecesarios, nos facilita la expresión de nuestras emociones y genera empatía con los demás, y nos ayuda a orientarnos hacia los objetivos que nos planteamos. También, permite que aprendamos de los errores propios y ajenos.

En la gestión de las emociones, la pausa y la reflexión serán nuestras mejores amigas porque nos permitirán reconocer y comprender nuestras emociones y los estímulos que las causan. Evitemos la lectura superficial de nuestras emociones y de las de los demás, y no subestimemos la necesidad del acompañamiento psicológico.

# **Competencias emocionales.**

Las emociones forman parte de nuestra vida desde que nacemos. Así, por ejemplo, cuando una madre mira a su hijo puede provocar en éste diferentes tipos de emociones: alegría, miedo, inquietud… según sea la expresión de su mirada. Algunas emociones, como el miedo, si es real, han protegido al ser humano frente al peligro desde sus orígenes; otras, como la felicidad, se han convertido en el paradigma de las utopías; y otras más ambiguas, como la esperanza, nos permiten seguir luchando y evolucionando hacia nuestro futuro; alguna, como la compasión, está condicionada por la presencia de los otros y nos da o nos quita calidad como seres humanos; y todas ellas, de una forma u otra, condicionan nuestro día a día desde que nacemos hasta el final de nuestra vida.

¿Qué son las emociones? El Diccionario de Neurociencia de Mora y Sanguinetti (2004) hace referencia a una respuesta de la conducta de carácter subjetivo producida por la información, tanto externa como interna que recibimos

En palabras de Bisquerra (2003:12): *una emoción es un estado complejo del organismo caracterizado por una excitación o perturbación que predispone a una respuesta organizada. Las emociones se generan como respuesta a un acontecimiento externo o interno.* La correcta gestión de las emociones nos ayuda a evitar los conflictos o enfrentamientos innecesarios, nos facilita la expresión de nuestras emociones y genera empatía con los demás, y nos ayuda a orientarnos hacia los objetivos que nos planteamos. También, permite que aprendamos de los errores propios y ajenos.

En la gestión de las emociones, la pausa y la reflexión serán nuestras mejores amigas porque nos permitirán reconocer y comprender nuestras emociones y los estímulos que las causan. Evitemos la lectura superficial de nuestras emociones y de las de los demás, y no subestimemos la necesidad del acompañamiento psicológico.

Existen numerosas clasificaciones de las emociones. Aquí nos centraremos en la clasificación de Bisquerra (2000) que hemos señalado anteriormente. (sanguine, 2004)

# **CARACTERISTICA DE LAS EMOCIONES**

Las principales características de las emociones básicas en el ser humano son:

* Se identifican por una expresión determinada (facial-corporal)
* Provocan una predisposición a la acción característica (función adaptativa)
* Son las que han tenido un papel esencial en la adaptación del organismo a su entorno (supervivencia, procreación…)
* Son universales, se dan en todas las culturas humanas
* Están presentes desde el nacimiento
* Perduran a lo largo del tiempo
* Se contagian (si vemos a una persona riendo, nos contagia su alegría)
* Provocan una reacción biológica involuntaria en el organismo
* Algunos autores las consideran como sistemas motivacionales primarios (krauth, 2006)

# **LA IMPORTANCIA DEL MANEJO DE LA EMOCION**

La correcta gestión de las emociones nos ayuda a evitar los conflictos o enfrentamientos innecesarios, nos facilita la expresión de nuestras emociones y genera empatía con los demás, y nos ayuda a orientarnos hacia los objetivos que nos planteamos. También, permite que aprendamos de los errores propios y ajenos.

En la gestión de las emociones, la pausa y la reflexión serán nuestras mejores amigas porque nos permitirán reconocer y comprender nuestras emociones y los estímulos que las causan. Evitemos la lectura superficial de nuestras emociones y de las de los demás, y no subestimemos la necesidad del acompañamiento psicológico. (BRISEÑO, 2022)

# **Resultados de la Entrevista**

**Entrevistado:** Hombre, 34 años, en tratamiento por consumo de alcohol y cocaína.

**Entrevistador:** Psicólogo

**Extracto del diálogo:**

**Entrevistador:** ¿Qué sientes cuando estás solo?

Paciente: Silencio... Me siento vacío. Como si no importara a nadie. A veces tomo solo para no sentir esa soledad. El alcohol me da la ilusión de que todo está bien, aunque sé que no lo está.

**Entrevistador:** ¿Y qué pasa después de consumir?

**Paciente:** Me siento culpable. Fracasado. A veces lloro. Me prometo no volverlo a hacer, pero cuando vuelvo a sentir ese hueco, caigo otra vez.

**Entrevistador:** ¿Qué crees que te haría sentir más acompañado?

**Paciente:** Que alguien me escuche. No que me juzgue o me diga qué hacer… solo que me escuche. A veces uno solo quiere saber que no está solo en el mundo.

**Análisis emocional:**

El entrevistado expresa una profunda sensación de abandono, violencia entre familiar, abuzo sexuales, culpa y desesperanza. El consumo surge como una estrategia emocional para evitar el dolor, más que por deseo. La escucha empática del entrevistador permite abrir un espacio de conexión y humanidad, clave en el proceso de recuperación.

# **Conclusión**

Las emociones son la voz del alma. No se ven, pero se sienten con una intensidad que a veces desborda. A lo largo de esta gran investigación, ha quedado claro que las emociones no solo son debilidades, sino señales como: gritos silenciosos que piden ser escuchados.

El miedo, la tristeza, la culpa o la soledad no surgen porque algo está mal en la persona, sino porque algo necesita atención, compañía o consuelo. Ignorarlas es apagar poco a poco la conexión con uno mismo y escucharlas es un acto de humanidad.

En cada historia escuchada, las emociones revelaron heridas, pero también deseos profundos de ser vistos, de sanar y de encontrar sentido a la vida. Porque al final, más allá de diagnósticos, experiencias y etiquetas todos buscamos lo mismo: sentir que no estamos solos con lo que sentimos.

# **Sugerencias sobre las emociones**

**Escucha sin juzgar:**

A veces, lo que una persona necesita no es una solución, sino alguien que la escuche con el corazón abierto. Las emociones se alivian cuando son escuchadas con respeto.

**Dale nombre a lo que sientes:**

Ponerle palabras a lo que sientes (rabia, tristeza, miedo, esperanza) no te debilita, te fortalece. Nombrar la emoción es el primer paso para entenderla y no dejar que te controle.

**No niegues lo que duele:**

Evitar o esconder el dolor solo lo hace crecer en silencio. Atrévete a sentirlo, sin culpa. Sentir no es un error, es parte de ser humano.

**Habla de tus emociones con alguien de confianza:**

Compartir lo que sientes aligera la carga. A veces, decirlo en voz alta es más sanador que cualquier consejo.

**Trata tus emociones como tratarías a un niño asustado:**

Con paciencia, cuidado y amor. Las emociones no necesitan castigo ni corrección, necesitan comprensión.

**Evitar maltratos físicos y psicológicos:**

No maltratar en el hogar, modificar nuestra conducta ante nuestros jóvenes.

# **Bibliografía**

BRISEÑO, R. C. (2022). *LA GESTION DE LAS EMOCIONES .* PERU : PERU.

Eduardo Calixto. (2023). *El Lado B De Las Emociones.* CDMX: Aguilar.

krauth, N. (2006). *emociones basicas .*

sanguine, m. (2004). *inteligencia emocional intensidad emocional en el juego motor.*

# **AGRADECIMIENTO**