



SECRETARÍA
DE EDUCACIÓN
GOBIERNO DE CHIAPAS

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN
SUBSECRETARÍA DE EDUCACIÓN ESTATAL DIRECCIÓN DE
EDUCACIÓN SUPERIOR

UNIVERSIDAD DEL SURESTE



CLAVE: 07PSU0075W

TESIS

**Principales emociones como respuestas
ante el estímulo de una acción en niños
de 10 a 12 años.**

PARA OBTENER EL TITULO PROFESIONAL DE:
LICENCIADO EN PSICOLOGIA

PRESENTADO POR:

LUNA ESTRELLA RAUL

ASESOR DE TESIS:

MTRA: JHOANI ELIZABETH PEREZ LOPEZ

Ocosingo ,Chiapas

Autorizacion de impresión

Dedicatoria

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	6
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	7
Hipótesis.	11
OBJETIVO GENERAL.....	11
Objetivos específicos.	13
Justificación	14
MARCO TEORICO.	17
METOLOGIA DE LA INVESTIGACION	22
Marco Metodológico	23
Grafica de las preguntas y respuestas.....	24
HERRAMIENTAS DE TRABAJO.....	25
Factores sociales	25
Situación deseada.....	26
FUNCIONES DE LAS EMOCIONES	26
Competencias emocionales.	28
LA IMPORTANCIA DEL MANEJO DE LA EMOCION	29
Conclusión.....	29
Sugerencias sobre las emociones.....	30
Bibliografía	31
AGRADECIMIENTO	32

INTRODUCCIÓN

Comentado [ml1]: Breve resumen de lo que se hablara en la tesis. Puedes hablar por capitulos.

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, ignorarlas puede llevar a conductas inadecuadas o respuestas a las 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 (sugerida 2 años), para fomentar una adecuada formación.

Las emociones bien comprendidas y dirigidas por los padres o cuidadores son un "superpoder humano" que mejora nuestras relaciones sociales.

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 comprensión de las relaciones sociales.

Los niños de 10- 12 años, se encuentran en una etapa de transición importante, conocida como preadolescencia experimentan cambios significativos a nivel emocional y social. En los siguientes párrafos explicare algunos conceptos de las muchas emociones que hemos pasado o que observamos hoy en días con nuestros pupilos, no es de alarmarse de los cambios emocionales de niños de esta etapa, porque recordemos que todos sin acepción alguna, pasamos por este proceso, más que alarmarse es ocuparse como ayudar a manejar y gestionar sus emociones de la forma más adecuada y profesional que se pueda. Pero sin no tuvimos la oportunidad de tener una formación cívica, o preparación académica. Recordemos la forma en que fuimos educados, o formados y que desatinadamente no fue muy agradable para la mayoría de muchas familias.

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

¿Cuál es la problemática:

Las malas emociones “en niños de 10 a 12 años, preadolescencia, pueden tener un impacto significativo en su de desarrollo y bienestar. Es importante entender que no existen emociones “malas” en si mismas, sino pueden ser perjudicial es la falta de regulación y expresión adecuada de estas emociones. Como pueden afectar las dificultades para gestionar emociones como la tristeza, la ira, el miedo, la frustración o la ansiedad en esta etapa:

- A nivel emocional y psicológico:

La habilidad emocional:

Los niños pueden experimentar cambios de humor bruscos e impredecibles, pasando de la alegría a la tristeza o a la irritabilidad en poco tiempo.

Aumento de la irritabilidad y agresividad:

La incapacidad de manejar la frustración o el enojo puede llevar a rabietas más frecuentes, y algunos casos, agresividad verbal o físicas hacia otros.

Ansiedad y miedos intensos: pueden desarrollar preocupaciones excesivas, temores exacerbados (como el miedo hacer el ridículo o a las separaciones de sus cuidadores), y en caso mas graves, trastornos de ansiedad.

Tristeza profunda y desesperanza: la tristeza intensa, si es prolongada y no se maneja, puede derivar en síntomas de depresión, con llanto frecuente, perdida de interés en las actividades que antes disfrutaban y una sensación de descontento general.

Baja autoestima e inseguridad: se vuelven más sensibles a la opinión de los demás y a las comparaciones con sus amigos, lo que puede afectar su confianza en si mismos. La falta de un manejo emocional adecuado puede hacer que se sientan excluidos o avergonzados.

Sentimientos de culpa y vergüenza: pueden sentirse culpables por sus emociones o comportamientos, o avergonzarse de cómo se sienten o de cómo sienten o de cómo reaccionan.

Retraimiento y aislamiento social: algunos niños pueden optar por el silencio, encerrarse en sí mismos o evitar el contacto social como una forma de lidiar con sus emociones abrumadoras.

Problemas de concentración y memoria: El estrés emocional puede afectar su capacidad para concentrarse en las tareas escolares o en otras actividades, y también puede deteriorar su memoria.

Comportamiento autodestructivo: En casos extremos y si la situación no se aborda, puede surgir conductas autodestructivas como una forma de lidiar con el dolor emocional.

A nivel social:

Dificultad para establecer y mantener relaciones: La irritabilidad, la agresividad o el retraimiento pueden dificultar que se relacionen positivamente con sus compañeros y amigos. Puede tener problemas para resolver conflictos de manera práctica.

Problemas de comunicación: pueden tener dificultades para expresar sus emociones con palabras, optando por el silencio o reacciones desproporcionadas.

Influencia de grupos de iguales: en esta etapa, el grupo de amigos adquiere mucha importancia. Las malas emociones pueden hacer que busquen la aceptación de forma inadecuada o que se vean envueltos en situaciones de acoso escolar (bullying), ya sea como víctimas o perpetradores.

Nivel académico:

Bajo rendimiento escolar: La dificultad para concentrarse, la ansiedad y la tristeza puede afectar significativamente su desempeño académico.

Problemas de comportamiento en el aula: Puede demostrarse desafiantes, desobedientes o hiperactivos, lo que influye con el aprendizaje propio y el de los demás.

A nivel físico (síntomas psicosomáticos):

Fatiga: sentirse constantemente estresado o abrumado puede llevar a un cansancio físico.

Problemas de sueño: insomnio, pesadillas o cambios en los hábitos de sueño son comunes.

Dolores físicos: dolores de cabeza, mareos, tensión muscular o molestias estomacales sin causa médica aparente.

Cambios de hábitos alimenticios: pérdida o aumento del apetito.

¿Qué hacer?

Es fundamental que los padres, cuidadores y los educadores estén atentos a las señales de “malas emociones” o en las dificultades en la regulación emocional. Fomentar un ambiente de confianza, enseñarles a identificar y expresar sus sentimientos, validar sus emociones, ofrecer estrategias de afrontamiento y buscar ayuda profesional si es necesario, son pasos clave para apoyar a los niños en esta etapa tan importante de su desarrollo.



PREGUNTA DE ENTREVISTA

1. De acuerdo con tus conocimientos ¿Sabes que es una emoción?
2. ¿A qué le tienes miedo?
3. ¿Qué haces cuando tienes miedo?
4. ¿Qué te hace sentir tristeza?
5. ¿Qué haces cuando te sientes triste?
6. ¿Qué te hace sentir enojado?
7. ¿Cómo reaccionas cuando te enojas?
8. ¿Qué te hace ser feliz?
9. ¿Cómo reaccionas cuando estas feliz?
10. ¿Qué te da asco?
11. ¿Cómo reaccionas cuando te provoca asco?

Hipótesis.

Si las actividades curriculares grupales fomentan en niños de 10-12 años manifestaciones o enfrentamientos emocionales, entonces los niños de 10-12 años están adquiriendo expresiones conductuales positivas como un estímulo conductual.

OBJETIVO GENERAL

Ayudar a los individuos a sobrevivir y adaptarse a su entorno. Las emociones cumplen un papel fundamental en diversos aspectos: las emociones nos impulsan a actuar de manera rápida y efectiva ante situaciones relevantes. Por ejemplo, el miedo nos prepara huir o luchar, mientras que la alegría los motiva para repetir experiencias placenteras. Comunicación social: las emociones son una forma de comunicar nuestro estado interno a los demás, facilitando la interacción social y la comprensión mutua. Las expresiones faciales, el tono de voz y el lenguaje corporal transmiten información emocional vital.

A continuación describiré algunas emociones de los niños de 10 a 12 años, que comúnmente suelen pasar en esta etapa y sin temor alguno que casi todos pasamos por situaciones iguales, por ejemplo:

Las emociones son como la montaña rusa: puede pasar de la euforia a la tristeza o el enojo con relativa facilidad.

Irritabilidad y enfado: es común que se enfaden con frecuencia, especialmente cuando se les pide hacer algo y si está jugando con sus amigos, o haciendo algo que para él es algo importante, al ser interrumpido por los padres o hermanos se mostrará frustrado o desafiante a través de la postura o la mirada.

Tristeza: surge ante pérdidas, frustraciones, o situaciones que les afectan emocionalmente como la muerte de una mascota de casa, la discusión de los padres, o violencia entre la familia, o los castigos físicos o materiales, comparaciones con sus hermanos. Por muy significativo que esto parezca no dejan de ser técnicas malas empleadas para un niño de esta edad.

El que un niño se ponga triste por alguna situación de esta índole o por causa ajena no tenemos por qué normalizarlo. Como adulto detectar y hacerle conciencia de la situación que esta pasando en ese momento, el niño comprenderá que no está solo y que cuenta con el apoyo de usted el llegará a confiar en usted. Y esto a futuro le servirá para cualquier situación que el pase sabrá que contará con usted.

Miedos y preocupaciones: pueden surgir miedos como el miedo a hacer el ridículo en el salón de clases, en participar en la escolta de la escuela, jugar un juego que se tate de memorizar algo, participar en el homenaje, tener miedo a lo desconocido, y a algunos le tienen miedo a los perros, a los truenos de los rayos, o las tormentas, algunos niños manifiestan tenerle miedo a la mamá, niños que tienen miedo a las personas que están alcoholizadas, y podría citar muchos miedos que comúnmente casi todos tenemos y de alguna u otra forma afectan las emociones que si no se trabajan con la ayuda con la ayuda de los padres o no lo detectan a tiempo los maestros para trabajar con los infantes, a futuro pueden acarrear problemas mas severos o pasar a trastornos imprevisibles.

Enojo protección de pertenencia: a los niños de esta edad, comúnmente son celosos de sus pertenencias, les molestan que agarren sus juguetes. Esto apunta a un sentido de posesión y de espacio. Es muy común niños haciendo rabietas o llegar a pelear con quien sea para defender lo que le pertenece, porque no se le a enseñado a compartir que es un valor que desde la gestación de la madre se le debe de en señar a los niños a compartir, y que debe ser un protector del menor y costara un poco menos para él ser bondadoso y no solo en la familia si no que sabrá compartir con sus amigos de escuela y vecinos. Y de igual manera si estamos atentos a su conducta emocional y se canaliza ese enojo por el valor de compartir, nos vamos a ahorrar muchos dolores de cabeza, o malos momentos en la escuela o sociedad, pero recuerde que el mayor consejo que usted le puede dar a su hijo o un niño de esta edad es con el ejemplo personal. Por que los niños actualmente no hacen lo que se le dice, si no lo que ve.

Realice una encuesta en la escuela primaria vespertina "JOSE MARTI" de la zona 008 sector 17 del barrio Evaristo pimienta, Ocosingo chipas.

Las preguntas fueron realizadas en su salón de clases aproximadamente todos de la misma edad, de 11 a 12 años del grado 5to del grupo "A". La cual manifestaron cooperación junto con su profesor de clases ya que el mismo director de la escuela me presento y pidiendo su colaboración para esta encuesta obteniendo su autorización se procedió la encuesta que me tarde menos de 30 minutos. La cual me pidieron de forma anonimato que no pusiera sus nombres completos de los niños ni de ellos.

Objetivos específicos.

Los niños de 10 a 12 años se encuentran en una etapa crucial de desarrollo, a menudo llamada preadolescencia. en este periodo, las emociones se vuelven más complejas y la capacidad de entenderlas y gestionarlas es fundamental. A continuación, escribiré algunos objetivos específicos para trabajar las emociones en este grupo de edad.

Objetivos

Entender el Propósito Adaptativo y Comunicativo de las Emociones: El texto busca explicar cómo las emociones son herramientas fundamentales para nuestra supervivencia y adaptación. Se profundizará en cómo nos impulsan a la acción (por ejemplo, el miedo a la huida o la alegría a la repetición de experiencias) y cómo facilitan la comunicación social, transmitiendo nuestro estado interno a través de gestos y tono de voz.

Analizar Emociones Específicas y sus Manifestaciones: Un objetivo central es detallar y desglosar emociones particulares como el miedo (y su conexión con la vulnerabilidad y la búsqueda espiritual), la tristeza (y las formas de evitación), el enojo (y sus reacciones físicas), la felicidad (y su expresión en logros) y el asco (como respuesta biológica). Esto permitirá comprender sus roles distintivos.

Explorar las Diversas Estrategias de Afrontamiento Emocional: La información pretende ilustrar las distintas maneras en que las personas manejan lo que sienten. Esto incluye observar cómo algunos individuos confrontan sus emociones, mientras que otros optan por la distracción o la evitación, y cómo cada emoción puede generar una respuesta de afrontamiento diferente.

Fomentar una Mayor Conciencia y Comprensión Interpersonal sobre las Emociones: Finalmente, un objetivo clave es que, al examinar la naturaleza y el impacto de estas emociones, la información ayude a los lectores a comprender mejor no solo sus propios sentimientos, sino también los de los demás, promoviendo una mayor empatía y autoconciencia emocional.

Justificación

Emociones en Niños de 10 a 12 Años

Buscar explorar a fondo las emociones en niños de 10 a 12 años, un período crucial en su desarrollo. Esta franja etaria, que abarca la preadolescencia, se caracteriza por cambios significativos a nivel cognitivo, social y emocional, los cuales impactan directamente en la forma en que los niños experimentan, expresan y regulan sus emociones. Entender estos procesos es fundamental para promover su bienestar y desarrollo integral.

Relevancia Social

La relevancia social de esta investigación radica en su potencial para generar conocimiento aplicable que beneficie directamente a la comunidad. En la actualidad, observamos un aumento en los desafíos emocionales que enfrentan los niños, desde el estrés y la ansiedad hasta dificultades en la gestión de conflictos. Comprender cómo los niños de 10 a 12 años vivencian sus emociones nos permitirá:

Identificar factores de riesgo y protección: Al entender las particularidades emocionales de esta etapa, podremos detectar de manera más temprana posibles dificultades y, a su vez, fortalecer los recursos que les permiten afrontar los desafíos.

Diseñar intervenciones más efectivas: La información obtenida puede ser la base para crear programas educativos y terapéuticos personalizados que ayuden a los niños a desarrollar habilidades de inteligencia emocional, como el reconocimiento de emociones, la empatía y la regulación emocional.

Ejemplo: Si descubrimos que la presión académica es un detonante común de ansiedad en este grupo de edad, las escuelas podrían implementar talleres de manejo del estrés o modificar metodologías de evaluación para reducir esa presión. De igual manera, si la falta de habilidades para resolver conflictos es una fuente de frustración, se podrían diseñar actividades que fomenten la negociación y la comunicación asertiva.

Implicaciones Teóricas

Desde una perspectiva teórica, este estudio contribuirá a enriquecer la comprensión de la psicología del desarrollo y la psicología de las emociones en la etapa de la preadolescencia. Aunque existen modelos teóricos que abordan el desarrollo emocional en la infancia y la adolescencia, hay un vacío en la especificidad de este rango de edad. Nuestra investigación busca:

Validar y refinar teorías existentes: Podríamos confirmar la aplicabilidad de teorías como la teoría del apego, la teoría de la autorregulación emocional o

modelos de desarrollo moral en este grupo específico, o bien, identificar matices que requieran una revisión de dichas teorías.

Generar nuevas hipótesis: Los hallazgos podrían dar lugar a nuevas hipótesis sobre la interacción entre el desarrollo cognitivo, social y emocional en la preadolescencia, abriendo líneas de investigación futuras. Por ejemplo, podríamos explorar cómo la maduración del lóbulo frontal en esta etapa impacta la capacidad de planificación emocional o cómo la creciente importancia del grupo de pares influye en la expresión emocional.

Utilidad Metodológica

La presente investigación ofrecerá una contribución metodológica significativa al emplear una combinación de enfoques que permitan una comprensión holística de las emociones. La elección de métodos adecuados es crucial para capturar la complejidad de las experiencias emocionales en niños. Nuestra investigación podría:

Explorar la viabilidad y eficacia de técnicas de recolección de datos innovadoras: Podríamos utilizar no solo cuestionarios y entrevistas (con las adaptaciones necesarias para la edad), sino también técnicas proyectivas, diarios emocionales o incluso herramientas tecnológicas como aplicaciones interactivas para registrar y analizar las emociones en tiempo real.

Desarrollar o adaptar instrumentos específicos: Es posible que se requiera la creación o adaptación de escalas y cuestionarios que sean culturalmente apropiados y psicométricamente válidos para la población mexicana de 10 a 12 años, dado que muchos instrumentos provienen de contextos culturales diferentes.

Ejemplos: Podríamos implementar la técnica de "dibujo libre sobre emociones" seguida de una entrevista semiestructurada para que los niños expresen visual y verbalmente cómo se sienten en diferentes situaciones. Otro ejemplo sería el uso de escenarios hipotéticos donde los niños deben describir cómo reaccionarían emocionalmente, permitiendo evaluar su razonamiento emocional y sus estrategias de afrontamiento.

Viabilidad de la Investigación

La viabilidad de esta investigación se sustenta en varios factores clave. Contamos con acceso a una población pertinente, ya sea a través de instituciones educativas o centros comunitarios que trabajan con niños de esta edad. Además, la naturaleza del tema permite la aplicación de metodologías éticamente responsables y factibles de implementar en el contexto de un estudio de tesis. Específicamente:

Disponibilidad de la población: Existen escuelas primarias y secundarias que abarcan este rango de edad, facilitando el acceso a participantes con el consentimiento informado de padres/tutores y los propios niños.

Recursos y tiempo: La investigación se puede planificar dentro de los plazos y recursos típicos de una tesis de licenciatura o maestría, utilizando técnicas de análisis de datos que son accesibles y manejables.

Consideraciones éticas: Se establecerán protocolos rigurosos para asegurar la confidencialidad, el anonimato y el bienestar emocional de los participantes, siguiendo las pautas éticas para la investigación con menores.

MARCO TEORICO.

Marco Teórico: Las Emociones en Niños de 10 a 12 Años

Desarrollo Emocional en la Infancia y Preadolescencia

El desarrollo emocional es un proceso complejo y continuo que se inicia en la primera infancia y se extiende a lo largo de toda la vida. Comprender las emociones de los niños es fundamental para favorecer su bienestar psicológico y social. La etapa comprendida entre los 10 y los 12 años, conocida como preadolescencia o niñez intermedia, representa un periodo de transición crucial en el desarrollo emocional, caracterizado por importantes cambios cognitivos, sociales y hormonales que influyen directamente en la experimentación, expresión y regulación de las emociones.

Fundamentos Teóricos de las Emociones

Para abordar las emociones en este grupo de edad, es esencial apoyarse en teorías psicológicas que expliquen su naturaleza y desarrollo:

Teoría de las Emociones Básicas (Ekman, Izard): Esta perspectiva postula la existencia de un conjunto de emociones universales e innatas (alegría, tristeza, miedo, ira, sorpresa, asco) que se manifiestan de manera similar en todas las culturas. En la preadolescencia, los niños ya han desarrollado la capacidad de reconocer y diferenciar estas emociones básicas, tanto en sí mismos como en los demás, aunque su expresión y gestión se vuelven más complejas.

Teoría de las Emociones Complejas o Secundarias: A medida que los niños crecen y se desarrollan cognitivamente, emergen emociones más elaboradas que requieren autoconciencia y comprensión social, como la vergüenza, la culpa, el orgullo, la envidia o la empatía. Estas emociones cobran especial relevancia en la preadolescencia, ya que están ligadas a la formación de la identidad y las relaciones sociales.

Teorías del Desarrollo Cognitivo (Piaget, Vygotsky): El desarrollo emocional está intrínsecamente ligado al desarrollo cognitivo. A esta edad, los niños transitan del pensamiento concreto al inicio del pensamiento abstracto y las operaciones formales. Esta maduración cognitiva les permite una mayor capacidad de introspección, de comprender la ambivalencia emocional (sentir emociones opuestas simultáneamente) y de ponerse en el lugar del otro (empatía cognitiva).

Teoría del Apego (Bowlby): Aunque se enfoca en la primera infancia, los patrones de apego establecidos previamente continúan influyendo en la seguridad emocional de los preadolescentes y en su capacidad para establecer relaciones significativas, lo que impacta directamente en cómo perciben y gestionan sus emociones, especialmente en situaciones de estrés o conflicto.

Características Emocionales de Niños de 10 a 12 Años (Preadolescencia)

Esta etapa de transición se distingue por una serie de particularidades emocionales:

Labilidad Emocional: Son comunes los cambios de humor rápidos e intensos. Los preadolescentes pueden pasar de la euforia a la irritabilidad o la tristeza en poco tiempo, influenciados por los cambios hormonales y la intensidad de sus experiencias.

Mayor Conciencia de Sí Mismos y Preocupación por la Imagen Corporal: A medida que se acercan a la pubertad, aumenta la conciencia de su propio cuerpo y apariencia, lo que puede generar inseguridades, vergüenza y complejos. Esto impacta su autoestima y cómo se perciben emocionalmente.

Importancia del Grupo de Iguales: Las amistades se vuelven centrales en esta etapa. La necesidad de pertenencia y aceptación por parte de sus pares es muy fuerte, y la opinión de los amigos adquiere un peso significativo. Esto puede generar emociones intensas relacionadas con la aceptación, el rechazo, la lealtad y la presión de grupo.

Búsqueda de Independencia y Conflicto Familiar: Los preadolescentes comienzan a buscar una mayor autonomía de sus padres, lo que puede manifestarse en rebeldía, cuestionamiento de normas y una mayor necesidad de privacidad. Esto puede generar fricciones y emociones como frustración, ira o incompreensión en el seno familiar.

Desarrollo de la Empatía y Habilidades Sociales: A esta edad, los niños desarrollan una mayor capacidad para comprender las emociones de los demás y responder de manera más adecuada. La empatía se vuelve más compleja, permitiéndoles comprender perspectivas diferentes a las suyas.

Nuevos Miedos e Inseguridades: Pueden surgir miedos relacionados con el rendimiento académico, la aceptación social, la imagen corporal o incluso la sexualidad incipiente. La hipersensibilidad al rechazo es un rasgo común.

Inicio de la Identidad Sexual y de Género: Aunque aún incipiente, esta etapa marca el comienzo de la exploración y la conciencia de la identidad sexual y de género, lo que puede generar una gama de emociones, desde la curiosidad hasta la confusión o la ansiedad.

La Inteligencia Emocional en la Preadolescencia

El concepto de Inteligencia Emocional (IE), popularizado por Daniel Goleman y basado en los trabajos de Salovey y Mayer, es fundamental para entender la gestión de las emociones en este grupo de edad. La IE se define como la capacidad de reconocer, comprender, utilizar y regular las emociones propias y ajenas. En niños de 10 a 12 años, el desarrollo de la IE se centra en:

Conciencia Emocional: La capacidad de identificar y etiquetar sus propias emociones y las de los demás con mayor precisión. Esto incluye la comprensión de los matices emocionales y las causas de las emociones.

Regulación Emocional: El desarrollo de estrategias para manejar y expresar las emociones de forma adaptativa. A esta edad, los niños aprenden a controlar impulsos, a tolerar la frustración y a buscar soluciones constructivas a los conflictos emocionales.

Automotivación: La capacidad de usar las emociones para guiar el pensamiento y la acción hacia metas, a pesar de los obstáculos o las emociones negativas.

Empatía: La habilidad de comprender y compartir los sentimientos de los demás, lo que facilita las relaciones interpersonales y la resolución de conflictos.

Habilidades Sociales: La aplicación de la conciencia y regulación emocional en las interacciones con otros, incluyendo la comunicación efectiva, el asertividad y la negociación.

El fomento de la inteligencia emocional en esta etapa es crucial para el desarrollo de competencias socioemocionales que contribuirán a su bienestar a lo largo de la adolescencia y la vida adulta.

Factores Influyentes en el Desarrollo Emocional

Diversos factores interactúan para moldear el desarrollo emocional de los preadolescentes:

Familia: El estilo parental, la comunicación emocional en el hogar y la calidad de las relaciones familiares son determinantes en cómo los niños aprenden a expresar y gestionar sus emociones.

Escuela: El ambiente escolar, la relación con los maestros y los pares, y la presencia de programas de educación emocional influyen en su desarrollo socioemocional.

Grupo de Pares: Como se mencionó, la influencia de los amigos es enorme. Las interacciones con ellos les brindan oportunidades para practicar habilidades sociales, empatía y regulación emocional.

Medios de Comunicación y Tecnología: La exposición a redes sociales, videojuegos y contenidos audiovisuales puede influir en la percepción de sí mismos, en la aparición de nuevas emociones (ej. FOMO - Fear Of Missing Out) y en las formas de relacionarse.

Cambios Fisiológicos y Hormonales: Los cambios físicos y hormonales asociados al inicio de la pubertad impactan directamente en la intensidad y labilidad emocional de los preadolescentes.

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 Scheler 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, función y cómo influyen en el comportamiento humano. Incluyendo conceptos como la inteligencia emocional, la regulación y la educación emocionales.

Definiciones de las emociones: las emociones son 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 función 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 pérdida, 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 los niños de 10 y 12 años. Las emociones no se miden ni se cuantifican, sino que se interpretan a través de relatos, expresiones y gestos personales.

Marco Metodológico

En una escuela primaria

Participantes y Recolección de Datos

La población objetivo serán niñ@s de 10 a 12 años. La muestra se seleccionará a través de un muestreo por conveniencia en escuelas primarias previa autorización del director de la escuela y maestro de grupo y el consentimiento informado de los menores.

Para la recolección de datos, se utilizarán las siguientes técnicas, adaptadas a la edad de los participantes:

preguntas de autoinforme adaptados: Escalas sencillas para que los niños expresen la intensidad y frecuencia de emociones básicas (alegría, tristeza, enojo, miedo) y algunas más complejas (frustración, vergüenza).

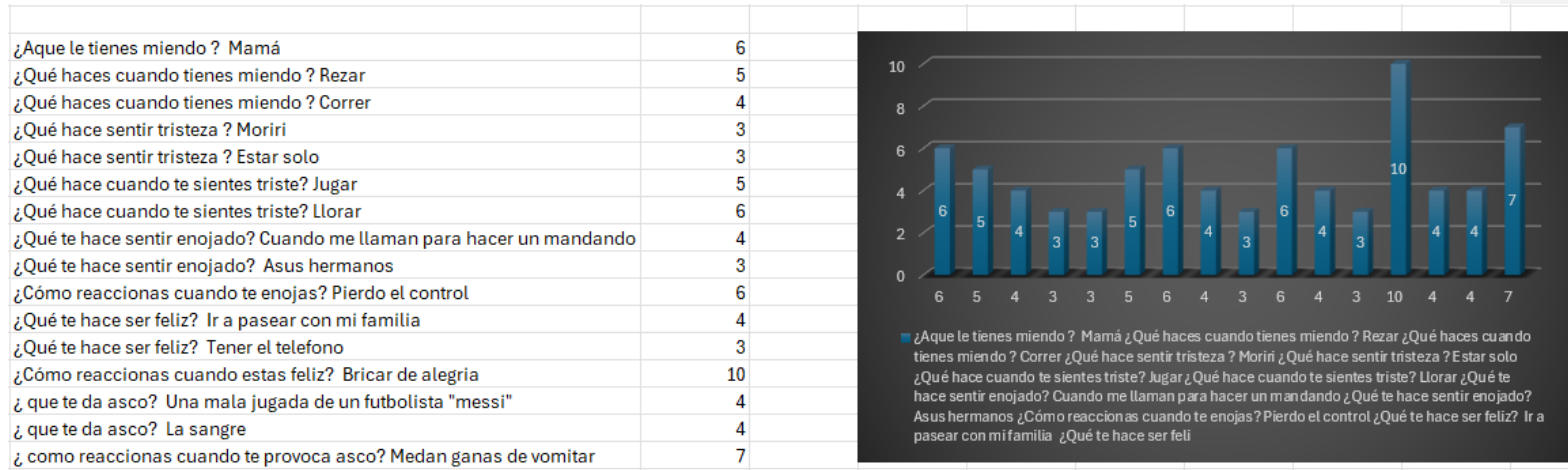
Análisis de Datos

Los datos cuantitativos de las preguntas se analizarán mediante estadísticas descriptivas (promedios, porcentajes) para identificar las emociones más comunes o intensas.

Esto implica identificar patrones, categorías y temas recurrentes en las expresiones emocionales de los niños, sus detonantes y sus estrategias de afrontamiento. Se buscarán similitudes y diferencias en las experiencias emocionales entre las edades de 10 y 12 años.



Grafica de las preguntas y respuestas



HERRAMIENTAS DE TRABAJO

En base a mi tesis, realice 10 preguntas basadas en las emociones en los niños de 10 y 12 años y bajo la autorización de mi docente se me autorizo estas 10 preguntas para los niño@s, para que yo las realizara en una escuela primaria y acudí a la escuela primaria “José Martí” del turno vespertino, me presente con el director explicándole el motivo de mi visita al plantel y revisando las 10 preguntas se me autorizo la oportunidad de realizar mi encuesta a los niño@s del grado 5to grupo “A” y como herramienta de trabajo se utilizaron las hojas de la encuesta basado a ello se realizo una gráfica.

Factores sociales

Desde la perspectiva psicológica la Familia y el Entorno Social como Moldeadores Emocionales

La familia es el primer y más significativo contexto social en el que un niño se desarrolla, y juega un papel fundamental en cómo aprenden a identificar, comprender y expresar sus emociones. Los estilos de crianza, la forma en que los padres o cuidadores gestionan sus propias emociones, y cómo responden a las expresiones emocionales de sus hijos, influyen directamente en la inteligencia emocional de los niños.

Por ejemplo, un entorno familiar donde se valida y se habla abiertamente de las emociones (tanto positivas como negativas) tiende a fomentar en los niños una mayor capacidad para regular sus propios estados emocionales. Por el contrario, un ambiente donde las emociones son ignoradas, reprimidas o castigadas puede llevar a los niños a ocultar sus sentimientos, dificultando su desarrollo emocional y saludable.

Más allá del núcleo familiar, el entorno social cercano, que incluye a los compañeros de juego, la escuela y la comunidad, también impacta significativamente. Las interacciones con otros niños, la observación de cómo sus pares manejan sus emociones, y las normas sociales presentes en estos entornos, contribuyen a la socialización emocional del niño. Un ambiente escolar que promueve la empatía y la resolución de conflictos, por ejemplo, puede fortalecer las habilidades emocionales de los alumnos.

Situación deseada

Que a treves de esta tesis concienticemos nosotros como adultos que nuestras emociones pasadas no fueron nada con placenteras en nuestra infancia por que nuestros padres no fueron a una escuela para padres y donde fuimos educados fueron a través de golpes, castigos y no se nos dio la oportunidad de expresar nuestras emociones hoy en día, nos damos cuenta que no fue de todo bien a ver guardado todas esas emociones negativas y que hoy en día con conocimientos y causa y efecto, podemos detectar y admitir que podemos mejorar o trabajar mejor nuestras emociones con nuestros hijos o la sociedad esto parece un poco complicado pero cuando se tiene las malas experiencias hayan sido para mejorar nuestro futuro en ambiente familiar y social cabe destacar como se dijo en párrafos anteriores que estas emociones deben de ser detectadas en tiempo y forma si queremos o deseamos tener hogares felices y con bases morales o valores que ellos podrán tener como herramientas para esos momentos de incertidumbre , miedo, tristeza o felicidad y sin temor a equivocarme hoy en día estamos consientes que necesitamos dar valor a los acontecimientos que pasan en nuestra sociedad y que es muy cierto no podemos mejorar nuestro mundo si no empezamos desde nuestra trinchera u hogar.

FUNCIONES DE LAS EMOCIONES

Las emociones en este grupo de edad cumplen un papel multifacético, sirviendo como guías internas y externas que influyen en su comportamiento y en la forma en que interactúan con su entorno.

Función Adaptativa y de Supervivencia

Preparación para la acción: Las emociones preparan al niño para responder de manera adecuada a diferentes situaciones. Por ejemplo, el miedo les alerta sobre peligros, impulsándolos a buscar seguridad, mientras que la alegría puede fomentar la exploración de entornos seguros y gratificantes.

Regulación fisiológica: Las emociones se asocian con cambios corporales (ritmo cardíaco, respiración) que preparan al organismo para enfrentar o evitar situaciones. En niños de esta edad, esto se manifiesta en cómo reaccionan físicamente al estrés.

Función Social

Comunicación: Las emociones son una forma fundamental de comunicación no verbal. Los niños expresan sus estados internos a través de gestos, expresiones faciales y tono de voz, lo que permite a los demás entender sus necesidades y sentimientos. Esto es vital para establecer y mantener relaciones.

Vínculo y afiliación: Emociones como la alegría y el afecto fortalecen los lazos sociales con amigos y familiares. Por otro lado, la tristeza o el enojo pueden indicar la necesidad de apoyo o la resolución de conflictos, fomentando la empatía en los demás.

Regulación de interacciones: Las emociones ayudan a los niños a entender las normas sociales y a ajustar su comportamiento en consecuencia. Por ejemplo, la vergüenza o la culpa pueden surgir cuando sobre pasan una regla, incentivando un comportamiento más socialmente aceptado.

Función Motivacional

Impulso hacia metas: Las emociones actúan como motores para alcanzar objetivos. La satisfacción que se siente al lograr algo (alegría, orgullo) motiva a los niños a persistir en tareas desafiantes, ya sea en el ámbito académico, deportivo o social.

Evitación de lo aversivo: Emociones negativas como la frustración o el aburrimiento pueden motivar al niño a cambiar de actividad o a buscar nuevas estrategias para evitar sentimientos desagradables.

Función Cognitiva

Atención y memoria: Las emociones influyen en lo que los niños prestan atención y en lo que recuerdan. Experiencias emocionalmente cargadas (tanto positivas como negativas) tienden a ser más vívidas y fáciles de recordar.

Toma de decisiones: Aunque en esta etapa aún están desarrollando sus habilidades de razonamiento, las emociones ya comienzan a influir en sus decisiones, guiándolos hacia opciones que anticipan que les generarán emociones positivas y alejándolos de aquellas que podrían causarles malestar.

Evaluación y aprendizaje: Las emociones proporcionan retroalimentación sobre las experiencias. Si una acción genera una emoción positiva, el niño tenderá a repetirla; si genera una negativa, aprenderá a evitarla en el futuro.

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. (sanguine, 2004)

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. (BRISEÑO, 2022)

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.

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 (enojo, 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. Al 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 niños.

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