

Fundación Universitaria Konrad Lorenz
Facultad de Psicología
Programa de Posgrado Psicología del consumidor

Investigación las emociones en los seres humanos

26 de septiembre de 2024

Karen Tatiana Sierra
karent.sierrac@konradlorenz.edu.co

Capítulo 1

Investigación

1.1. Las emociones en la vida universitaria

Como estudiante universitario, las emociones juegan un papel fundamental en mi vida diaria. Desde el primer día en el campus, experimenté una montaña rusa de sentimientos: la emoción de conocer nuevos amigos, la ansiedad por los exámenes y la alegría de lograr mis metas académicas. Cada emoción tiene su lugar y su importancia en este viaje educativo.

Las emociones no solo afectan nuestro estado de ánimo, sino que también influyen en nuestra capacidad para aprender. Por ejemplo, cuando estoy emocionado por un proyecto, me siento más motivado y creativo. En contraste, los momentos de estrés pueden nublar mi mente y dificultar mi concentración. Según un estudio de Pekrun et al. (2011), "las emociones positivas están asociadas con un mejor rendimiento académico", lo que resalta la importancia de cultivar un entorno emocional saludable.

Además, las emociones son contagiosas. En el aula, si un compañero está entusiasmado por una discusión, es probable que ese entusiasmo se propague a los demás. Esto crea un ambiente colaborativo donde todos se sienten más cómodos participando. Como señala Fredrickson (2001), "las emociones positivas amplían nuestro repertorio de pensamientos y acciones", lo que puede llevar a una mayor creatividad y resolución de problemas.

Sin embargo, no todas las emociones son agradables. La frustración y la tristeza también son parte del proceso. A veces, me siento abrumado por la carga de trabajo o decepcionado por no alcanzar una calificación esperada. En esos momentos, es crucial recordar que estas emociones son temporales y que forman parte del aprendizaje. La resiliencia emocional es clave para superar estos desafíos (Guerra Rondón, 2019). Además, "las emociones juegan un papel crucial en la motivación y el compromiso de los individuos en proyectos de cooperación" (Guerra Rondón, 2019).

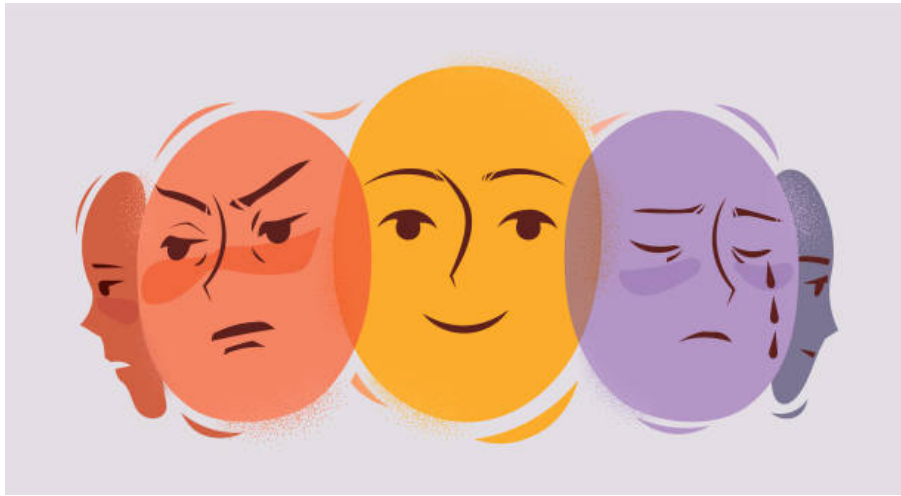


Figura 1.1: Las emociones.

Finalmente, es fundamental aprender a gestionar nuestras emociones. Practicar técnicas como la meditación o el ejercicio puede ayudar a equilibrar el estrés y fomentar una mentalidad positiva. Como dice Goleman (1995), "la inteligencia emocional es la capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos y los de los demás". Esta habilidad es esencial no solo en el ámbito académico, sino también en nuestras relaciones personales.

Capítulo 2

Tabla . Tipo de emociones

| [h] | | |
|----------------------------|--|----------------------|
| **Tipo de Emoción** | **Descripción** | **Ejemplo** |
| Emociones Positivas | Sentimientos que generan bienestar y felicidad. | Alegría, gratitud |
| Emociones Negativas | Sentimientos que provocan malestar o incomodidad. | Tristeza, enojo |
| Emociones Neutras | Sentimientos que no son ni positivos ni negativos. | Sorpresa, curiosidad |
| Emociones Sociales | Emociones que surgen en interacciones con otros. | Empatía, vergüenza |

Capítulo 3

Referencias

@bookguerra2019, author = Lianne Guerra Rondón, title = Brasil, Colombia, Venezuela y Cuba: un estudio transversal de las identidades, los intereses y los valores de los donantes de la cooperación Sur-Sur, year = 2019, publisher = Universidad Complutense de Madrid, address = Madrid, note = Tesis doctoral

@bookgoleman1995, author = Daniel Goleman, title = Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ, year = 1995, publisher = Bantam Books

@articlefredrickson2001, author = Barbara L. Fredrickson, title = The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions, journal = American Psychologist, volume = 56, number = 3, pages = 218–226, year = 2001

@articlepekru2011, author = R. Pekrun and T. Goetz and W. Titz and R. P. Perry, title = Academic Emotions in Students' Self-Regulated Learning and Achievement: A Review of the Literature, journal = Educational Psychologist, volume = 36, number = 2, pages = 91–105, year = 2011

@articlegonzalez2021, author = J. A. González-Mendoza and J. de J. Cañizares-Arévalo and M. Cárdenas-García, title = La intención del emprendimiento, un análisis desde la teoría del comportamiento planeado, journal = Mundo FESC, volume = 11, number = S6, pages = 443–454, year = 2021