

MOTIVACIÓN Y EMOCIÓN



La motivación está constituida por todos los factores capaces de provocar, mantener y dirigir la conducta hacia un objetivo.



Es considerada como el impulso que conduce a una persona a elegir y realizar una acción entre aquellas alternativas que se presentan en una determinada situación.

CONCEPTO DE EMOCIÓN

- La emoción es un proceso psicológico adaptativo, que tiene la finalidad de reclutar y coordinar el resto de los procesos psicológicos cuando situaciones determinadas exigen una respuesta rápida y efectiva para ajustarse a cambios que se producen en el medio ambiente.

¿QUÉ DIFERENCIA HAY ENTRE MOTIVACIÓN Y EMOCIÓN?





RELACIÓN ENTRE EMOCIÓN Y MOTIVACIÓN.

Las emociones se relacionan de dos maneras con la motivación. Primero, las emociones son un tipo de motivo. Como los otros motivos (p. ej., necesidades, cogniciones), las emociones energizan y dirigen la conducta.

Constituyen el sistema motivacional primario. A lo largo de los cien años de historia de la psicología, las pulsiones fisiológicas (hambre, sed, sueño, sexo y dolor) se consideraban como los principales motivadores.



¿QUÉ CAUSA LA EMOCIÓN?

Cuando enfrentamos un suceso vital importante, surge una emoción. Como se presenta más adelante, la mente (procesos cognitivos) y cuerpo (procesos biológicos) reaccionan de manera adaptativa; es decir, enfrentar un suceso vital significativo activa procesos cognitivos y biológicos que, de manera colectiva, activan los componentes esenciales de la emoción, incluyendo sentimientos, estimulación corporal, intenciones dirigidas a metas y expresión.

- Necesidades y metas
- Teorías de apreciación
- Contagio
- Estado de ánimo y sentimientos
- Estado emocional previo

EMOCIONES BÁSICAS

cumplen con los siguientes criterios:

1. Son innatas más que adquiridas o aprendidas a través de la experiencia o socialización.
2. Surgen de las mismas circunstancias para todos los individuos (la pérdida personal hace que todos nos sintamos tristes, sin importar edad, género o cultura).
3. Se expresan de maneras únicas y distintivas (como a través de una expresión facial universal).
4. Evocan una pauta de respuesta fisiológica distintiva y sumamente fácil de predecir.



¿POR QUÉ TENEMOS EMOCIONES?.

- ◉ las emociones afectan nuestro modo de pensar, sentir y comportarnos. Así que la duda estriba en si las emociones son adaptativas y funcionales o si son inadaptativas y disfuncionales.
- ◉ Al final, el que las emociones nos sirvan depende de qué tan capaces seamos de autorregular nuestros sistemas de emoción, de modo que experimentemos la regularización de la emoción en lugar de ser regulados por nuestras emociones.

¿CUÁL ES LA DIFERENCIA ENTRE EMOCIÓN Y ESTADO DE ÁNIMO?

- ◉ Antecedentes
- ◉ diferente especificidad de acción.
- ◉ diferente curso temporal.

Las emociones se derivan de situaciones vitales significativas y de las estimaciones de su importancia para nuestro bienestar.

Los estados de ánimo surgen de procesos indefinidos y que a menudo se desconocen

las emociones influyen mayormente en el comportamiento y dirigen cursos específicos de acción.

Los estados de ánimo influyen en mayor medida en la cognición y dirigen aquello en lo que piensa la persona.

las emociones emanan de eventos breves con duración de unos cuantos segundos o quizá minutos, en tanto que los estados de ánimo emanan de sucesos mentales que duran horas o quizá días.

los estados de ánimo tienen mayor duración que las emociones.