

Nombre de alumnos: Yulixa González Pérez.

Nombre del profesor: Maria del Carmen Briones.

Nombre del trabajo: Selectos en motivación y emoción.

Materia: Motivación y emoción.

Grado: 5 Cuatrimestre.

Grupo: “A”

SELECTOS EN MOTIVACIÓN Y EMOCIÓN.

Modelos no regulatorios de la acción (Dependencia y tolerancia en uso de drogas).

Aprender a distinguir nos ayudará a llamar a cada realidad por su nombre y atribuirle el significado que realmente le corresponde.

Y es que, ni todo consumidor de drogas es un "drogadicto"

Aunque las relaciones con las drogas sean tantas y tan diversas como consumidores, convengamos al menos en la necesidad de establecer tres tipos básicos:

1. **Uso:** Entendemos por uso aquel tipo de relación con las drogas en el que, bien por su cantidad, por su frecuencia o por la propia situación física, psíquica y social del sujeto, no se detectan consecuencias inmediatas sobre el consumidor ni sobre su entorno.
2. **Abuso:** Entendemos por abuso aquella forma de relación con las drogas en la que, bien por su cantidad, por su frecuencia y/o por la propia situación física, psíquica y social del sujeto, se producen consecuencias negativas para el consumidor y/o su entorno.
3. **Dependencia:** Pauta de comportamiento en la que se prioriza el uso de una sustancia psicoactiva frente a otras conductas consideradas antes como más importantes. La dependencia integra dos dimensiones: 1. Dependencia física. 2. Dependencia psíquica.

Alquimia mental.

Se entiende principalmente como disciplina filosófica relacionada con el hermetismo, la mística y la espiritualidad.

El propósito del alquimista era conseguir la transmutación de metales vulgares, en oro y plata, como también la elaboración de un remedio milagroso que curase todas las enfermedades y prolongase la vida.

El poder está en la mente, porque desarrollar una mente mágica es transmutar de nuestro estado de conciencia para cambiar nuestra realidad.

La voluntad es uno de nuestros mayores centros de poder y cuando se pone en marcha nada nos detiene.

Quien abre su canal de percepción y decreta y es constante obtiene un resultado.

La meditación consiste en aquietar los pensamientos desordenados y llevar la atención a un estado de contemplación dirigida hacia la paz y el bienestar interior, reequilibra el organismo.

La visualización es una técnica que consiste en usar la imaginación de forma positiva y creativa fijando imágenes mentales que nos sugieran calma, paz, sosiego. Pueden visualizarse colores, espacios, lugares de paz, un bosque, el mar, un cielo estrellado, etc.

También pueden visualizarse imágenes positivas del pasado, del presente y del futuro, experiencias gratas, de sanación, todo lo que favorezca la armonía interior y promueva la alquimia del poder del pensamiento.

Los mantras u oraciones consisten en la repetición mental o verbal de una palabra o frase cantada; tienen el propósito de aislar la mente de todo pensamiento contaminado.

Posposición y evitación del arrepentimiento.

El arrepentimiento es un estado emocional y cognitivo de mayor o menor dolor, de sentimiento de pena por la mala suerte, las limitaciones, las pérdidas, las transgresiones o los errores. Es una mezcla de sentimiento y de razón, de razón y emoción.

El arrepentimiento tiene a su vez mucho que ver con el contra factual y se refiere a la construcción mental de alternativas a hechos pasados.

El pensamiento contra factual ayuda también a establecer relaciones entre conceptos y estímulos diferentes que previamente nos podían parecer independientes.

Utiliza el arrepentimiento para espabilarte y motivarte.

El pensamiento contra factual puede ser de dos tipos:

- **Ascendentes:** Es el que se centra en que el resultado obtenido habría sido mejor si hubiéramos actuado de otra manera y es el que da lugar al arrepentimiento, que es una emoción contra factual.
- **Descendente:** Se refiere a imaginar mundos peores que la realidad (una enfermedad o accidente que podría haber sido más grave p.ej.) y da lugar a alivio, al ver que las consecuencias no han sido tan graves.