



**UDS UNIVERSIDAD DEL SURESTE**

**CATEDRÁTICO: MTRA. LOURDES YASMIN SARABIA GONZALEZ**

**ALUMNO: LUIS ANTONIO DEL SOLAR RUIZ**

**ASIGNATURA: PSICOLOGIA MEDICA**

**TRABAJO: INVESTIGACION**

**LICENCIATURA: MEDICINA**

**GRADO Y GRUPO: 1 "A"**

**LUGAR Y FECHA: SAN CRISTÓBAL DE LAS CASAS, CHIAPAS**

**A 18 / 10 / 2021**

Ajusto mi penúltima actividad de las preguntas, maestra. Pasa que confundí la fecha de entrega. Disculpe que lo suba en esta ultima actividad.

### ¿QUÉ ES EL PENSAMIENTO?

El pensamiento es la actividad y creación de la mente; se dice de todo aquello que es traído a la existencia mediante la actividad del intelecto. El término es comúnmente utilizado como forma genérica que define todos los productos que la mente puede generar incluyendo las actividades racionales y reflexivas del intelecto o las abstracciones de la imaginación; todo aquello que sea de naturaleza mental es considerado pensamiento, bien sean estos abstractos, racionales, creativos, artísticos, etc.

### ¿QUÉ ES EL LENGUAJE?

El lenguaje es una actividad comunicativa, cognitiva y reflexiva para integrarse y acceder al conocimiento de otras culturas, interactuar en sociedad y aprender; se usa para establecer relaciones interpersonales, expresar sensaciones, emociones, sentimientos y deseos; intercambiar, confrontar, defender y proponer ideas y opiniones, y valorar las de otros; obtener y dar información diversa, y tratar de convencer a otros. Con el lenguaje, el ser humano representa el mundo que le rodea, participa en la construcción del conocimiento, organiza su pensamiento, desarrolla la creatividad y la imaginación, y reflexiona sobre la creación discursiva e intelectual propia y la de otros.

### ¿QUÉ ES LA COMUNICACIÓN?

la comunicación es un acto propio de su actividad psíquica, derivado del lenguaje y del pensamiento, así como del desarrollo y manejo de las capacidades psicosociales de relación con el otro. Permite al individuo conocer más de sí mismo, de los demás y del medio exterior mediante el intercambio de mensajes principalmente lingüísticos que le permiten influir y ser influido por las personas que lo rodean

### ¿QUÉ ES LA MEMORIA?

La memoria es una función cognitiva que nos permite almacenar información y recuerdos, y recuperarlos cuando sea necesario. Es decir, nos permite conservar la información que procesamos para poder recuperarla cuando sea necesario. Sin embargo, la memoria no es tan simple como la capacidad de almacenar y recuperar recuerdos. La memoria tiene distintos subprocesos que se encargan de almacenar y recuperar distintos tipos de información, y con distintos propósitos.

Para esta última actividad a realizar decidí basarme en el tema de motivación. Fue el tema que llamo mi atención.

### ¿Qué es la motivación?

La motivación se puede definir como el proceso que inicia, guía y mantiene las conductas orientadas a lograr un objetivo o a satisfacer una necesidad. Es la fuerza que nos hace actuar y nos permite seguir adelante incluso en las situaciones difíciles.

La Motivación es un estado interno del organismo que lo activa, lo dirige y lo hace esforzarse por alcanzar una meta.

#### **Tipos de motivación:**

##### 1. Motivación extrínseca

La motivación extrínseca hace referencia a que los estímulos motivacionales vienen de fuera del individuo y del exterior de la actividad. Por tanto, los factores motivadores son recompensas externas como el dinero o el reconocimiento por parte de los demás. La motivación extrínseca no se fundamenta en la satisfacción de realizar la cadena de acciones que compone aquello que estamos haciendo, sino en una recompensa que solo está relacionada con esta de manera indirecta, como si fuese un subproducto.

##### 2. Motivación intrínseca

La motivación intrínseca hace referencia a la motivación que viene del interior del individuo más que de cualquier recompensa externa. Se asocia a los deseos de autorrealización y crecimiento personal, y está relacionada con el placer que siente la persona al realizar una actividad, lo que permite que una persona se encuentre en “Estado de Flow” al realizar la misma.

##### 3. Motivación positiva

La motivación positiva se refiere al proceso por el cual un individuo inicia o mantiene adherido una conducta gracias a la obtención de una recompensa positiva, sea externa o interna (por el placer de la actividad).

##### 4. Motivación negativa

La motivación negativa hace referencia al proceso por el cual una persona inicia o se mantiene adherida a una conducta para evitar una consecuencia desagradable, tanto externa (castigo, humillación, etc.) o interna (evitar la sensación de frustración o fracaso).

#### 5. Motivación básica

La motivación básica se refiere a la base estable de la motivación que determina el nivel de compromiso de un deportista con su actividad. Se refiere al interés de un deportista por los resultados deportivos, su rendimiento personal y/o las consecuencias positivas de ambos.

#### 6. Motivación cotidiana

La motivación cotidiana hace referencia al interés de un deportista por la actividad diaria y la gratificación inmediata que ésta produce.

#### 7. Orientación motivacional centrada en el ego

Este tipo de motivación se refiere a que la motivación de los deportistas depende de retos y resultados en comparación con otros deportistas.

#### 8. Orientación motivacional centrada en la tarea

La motivación depende de retos y resultados personales, e impresiones subjetivas de dominio y progreso. Es decir, que lo que motiva es superarse a uno mismo, mejorar las marcas personales.

### **PROCESO DE LA MOTIVACIÓN**

- Un organismo se encuentra siempre en un estado de relativa motivación.
- La motivación es un proceso adaptativo.

Considera tres momentos:

1. Elección del objetivo.
2. Dinamismo conductual.
3. Finalización y al control sobre la acción realizada.

