



**Mi Universidad**

## **Ensayo**

*Nombre del Alumno: Flor de Liz García Mendoza*

*Nombre del tema: Selectos en Motivación y Emoción*

*Parcial: 2*

*Nombre de la Materia: Motivación y emoción*

*Nombre del profesor: Mónica Lisseth Quevedo Pérez*

*Nombre de la Licenciatura: Psicología*

*Cuatrimestre: 5*

*Lugar y Fecha de elaboración Pichucalco, Chiapas, 29 de Marzo del 2022*

### **Motiva a la mente**

*“Motivacion, relacionada con el positivismo, compromiso y la iniciativa para llegar a los objetos pautados”. (Silvana, 2014)*

Es completamente necesario conocer que muchas situaciones en nuestra mente estan concentradas en todo lo que hacemos al dia, los planes, metas o problemas que querramos superar o enfrentar se debe acompañar de una motivacion en el que se justifique los motivos y en que beneficia a nuestra persona, tal y como sucede en el aprendizaje, la motivacion esta para que sea mucho mas facil poder entender mejor el entorno que vivimos para aplicarlo, nunca se afectar nada si no hay motivacion, la motivacion no solo es mental es fisica, tenemos la capacidad de estar muy activos cuando nos motivamos; si estamos encorvados, con el ceño fruncido o de una aura deprimente no hay motivacion en nuestro cuerpo, y es que es facil poder detectar cuando una persona esta motivada o no.

*“Cada experiencia que vive adquiere un tono emocional que puede ser agradable o desagradable, y el emocional que desencadenan ciertos conflictos tiene un alto poder sobre tus pensamientos y, por consiguiente en tu comportamiento”. (Silvana, Autoestima, 2014).*

De algo que podemos aprender y analizar, es que las emociones son poderosas si no se controlan o se conocen, toda persona que obtiene motivacion esta acompañado de emociones positivas, contrario tambien, no hay motivacion por lo tanto las emociones que acompañaran a esa falta es ninguna o alguna emocion negativa, es completamente necesario mantenernos a raya en controlar las emociones de lo contrario afectaria nuestra vida, no permanente, pero si queda en la experiencia de nuestro pasado y en lo que opina la gente de nosotros, eso si, las emociones jamas deben reprimirse, cualquier emocion es importante que lo dejemos salir de manera apropiada de lo contrario si no tenemos el control de las emociones negativas podemos desenbocar a causar daños de forma fisica (como lanzar objetos, romper cosas o golpear) a la forma verbal (gritar, insultar...etc). De alguna manera u otra, toda conducta es observable entre ellas las emociones debido a eso podemos conocer un poco de mas de nuestra personalidad.

Las drogas y el consumo de sustancias son tambien problemas y factores que la persona necesita regular, entre las definiciones sobre el manejo de la forma en que las personas consumen es a base de niveles: uso, abuso y dependencia. Una vez que se comienza a consumir alguna sustancia de las comunes el alcohol y el tabaco, genera que se convierta en

una rutina para la persona que pueda ser difícil que lo deje, mas no imposible, pero la persona debe hacer el esfuerzo por mejorar y abandonar esas adicciones en regular a su cuerpo librarse de toda sustancia añadida en su interior.

Uno de mis temas favoritos, es la Alquimia Mental, la definición de alquimia no es mas que el poder de transformar la materia en otra, tratando entonces los principios del intercambio equivalente, no puede haber un todo en la nada, pero a la vez la nada es un todo en realidad, es una disciplina filosofica muy antigua pero poco conocida, o comunmente llamado “leyes de atraccion universal” (aquello que deseas, lo manifiestas con el poder de la mente, pensando en que lo tienes y en como lo obtendras)

La alquimia se produce a traves de la fuerza mental que la persona permite para poder hacer cambios en su vida o influir en ella, el espiritu y la mente se conectan para unir fuerzas para desarrollar el poder de la alquimia, no todos podemos tener la capacidad de usar la mente para estas clase de cosas, debido a que casi no se escucha o se interesa conocer de ello, a bases se toma o se confunde con la magia, pero la verdad es que este proceso puede conocerse como la mezcla de la magia y la quimica, se usa la mente para poder conllevar la manifestacion, si se piensa cosas positivas obtendras una vida positiva, para aquellos que no conocen puede ser imposible y hasta tonto alguna frase como esa, pero el poder de la mente que se encuentra en nosotros es poderosa y es facil alcanzar la plenitud de manipularla, una de las formas en el que podemos abrir paso a usar la alquimia debido a que existen rituales para ampliar la capacidad cerebral que tenemos, una de ellas es la meditacion, la visualizacion (es decir imaginar o fantasear lo que queramos), la autosugestion (afirmaciones como “yo lo tengo...” “Agradezco a Dios y al Universo porque...”), las oraciones, otras personas usan runas (simbolos mitologicos nordicos que se usan para manifestar).

Los secretos de la vida son demasiadas y no tenemos con certeza que otras formas de usar la mente tenemos, lo importante es conocer que para la mente no hay limites para alcanzar lo que tanto queremos, y por ello, todo lo que pensamos influye en la vida que obtenemos, desde nuestras emociones, conducta, personalidad, valores, etc. Quizas conocer de esto no facilite que tengamos una vida ideal de forma facil, nada se consigue no haciendo nada o lamentarse de ello, puesto que manipular la mente es un trabajo aparte que requiere conexión con la espiritualidad, ciencia y motivacion.

*“Este mundo fluye sin cesar siguiendo una ley eterna. Conocer ese fluir, descomponerla y reconstruirla... eso es la alquimia.”* (Edward Elric de Fullmetal alchemist del manga de Hiromu Arakawa de 2001)

## **Bibliografía**

Silvana. (2014). Autoestima. En *Silvana, yo soy... quien hace la diferencia* (pág. 48). Guatemala: Editorial Alvarado.

Silvana. (2014). Autoestima. En *Silvana, Yo soy...quien hace la diferencia* (pág. 44). Guatemala: editorial Alvarado.