



Mi Universidad

Ensayo

Karla Alejandra Cadena Maza

Motivación y Emoción

Parcial 2°

Unidad IV: Selectos en Motivación y Emoción

Lic. Mónica Liseth Quevedo Pérez

Licenciatura en Psicología General

Cuatrimestre 5°

Fecha de entrega: 11 de abril de 2023

UNIDAD IV

Selectos en Motivación y Emoción

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

La ingesta de fármacos puede producir en el organismo, independientemente de la acción terapéutica para los que han sido desarrollados, ciertas consecuencias en nuestro bienestar físico y psicológico. Los fenómenos a los que se hace referencia son la tolerancia, la dependencia y el síndrome de abstinencia que pueden provocar un uso inadecuado de ciertos fármacos.

La tolerancia se produce cuando una persona consume una droga de una forma continuada y su organismo se habitúa a ella. Como consecuencia, se desarrolla un proceso psicológico y físico que hace necesario aumentar la dosis de forma progresiva para conseguir los mismos resultados o efectos. También hablamos de tolerancia como la cualidad de una sustancia de que con el uso continuado y con la misma dosis, produce un efecto cada vez menor. La dependencia es aquella pauta de comportamiento en la que se prioriza el uso de una sustancia psicoactiva frente a otras conductas consideradas antes como más importantes.

4.2 Alquimia mental. la alquimia mental consiste en concentrarte en tu propio andar sin preocupación de un posible destino funesto o no, en pocas palabras. En efecto, dicha filosofía marcada por Guráieb desemboca en un análisis profundo de las características que uno ya posee y en ir desarrollándolas para la apreciación de la propia persona, porque un periplo a nuestro interior es mucho más largo que un viaje en carne y hueso. la palabra es la causa de la gestación del pensamiento cultural la cual provoca un efecto emocional y trascendental en la psiquis cuando se tiende a la utilización de determinado léxico cotidianamente.

4.3 Posposición y evitación del arrepentimiento. El arrepentimiento es un sentimiento que genera pesar por algo que se ha hecho, dicho o dejado de hacer. Se asocia a un cambio de opinión, a la elección de una decisión o a dejar de ser consecuente con un determinado compromiso, normalmente generado por la moralidad de cada uno. Sí, está muy condicionada por la religión, solo tenéis que poner la palabra 'arrepentimiento' o 'culpa' en un buscador de internet para comprobarlo, además de la definición aparecen páginas como 'apartarse del pecado – perdón de Dios', versículos bíblicos sobre el arrepentimiento, etc. Ahí lo dejo. No es una emoción del todo inútil, cuando está bien enfocada, pero en muchas ocasiones no nos aporta nada constructivo, como todo en la vida, depende. En un ejemplo muy básico, nos podemos plantear el objetivo de perder peso y cuidar nuestra dieta, en un momento dado, podemos 'caer en la tentación' y comernos un dulce super calórico que no deberíamos, en el momento nos aporta bienestar, después sentimos culpa y arrepentimiento, esta sensación de culpa puede reconducirnos de nuevo para fijar y

remarcar nuestro objetivo principal y hacer que éste se cumpla. Bien, entonces el arrepentimiento ha sido útil.

4.4 Homeostasis en la emoción. La homeostasis psicológica, está dada por el equilibrio entre las necesidades y su satisfacción. Cuando las necesidades no son satisfechas, se produce un desequilibrio interno. Lo vemos cuando la persona busca alcanzar el equilibrio a través de conductas que le permitan satisfacer dichas necesidades. Durante muchos años, se había considerado el concepto de salud como la ausencia de enfermedad. Pero la Organización Mundial de la Salud (OMS), a mitad del siglo XX, la definió no solamente como la no presencia de enfermedades, sino como un estado holístico de bienestar en el que se incluyen: bienestar físico, social y mental.

En el mundo en que vivimos, mantener el equilibrio emocional no es una tarea fácil, porque la sociedad es altamente competitiva. Encontrarse con uno mismo es una prioridad para el equilibrio emocional, y en muchas ocasiones esto requiere voluntad. Además, para mantener el equilibrio emocional se deben adoptar hábitos que permitan estar conectarse con uno mismo, y con ello evitar la fatiga emocional.

4.5 Emoción. Se entiende por emoción el conjunto de reacciones orgánicas que experimenta un individuo cuando responden a ciertos estímulos externos que le permiten adaptarse a una situación con respecto a una persona, objeto, lugar, entre otros. La emoción se caracteriza por ser una alteración del ánimo de corta duración, pero, de mayor intensidad que un sentimiento. Por su parte, los sentimientos son las consecuencias de las emociones, por ello son más duraderas y se pueden verbalizar.

Las emociones son las causantes de diversas reacciones orgánicas que pueden ser de tipo fisiológico, psicológico o conductual, es decir, son reacciones que pueden ser tanto innatas como estar influenciadas por las experiencias o conocimientos previos. Dichas reacciones orgánicas que generan las emociones se encuentran controladas por el Sistema límbico, compuesto por varias estructuras cerebrales que controlan las respuestas fisiológicas. Sin embargo, una emoción también puede producir un comportamiento que puede ser aprendido con anterioridad, como, por ejemplo, una expresión facial.

4.6 Relación entre emoción y motivación. Hay un fuerte vínculo entre la emoción y la motivación, pues ambos dependen de las relaciones entre el organismo y su medio ambiente. La emoción es una de las formas más importantes de explorar a fondo los afectos y la motivación se relaciona con el conocimiento (pensamiento cognitivo) y el deseo. En el caso de las emociones, se evalúa lo que la persona siente, mientras en las emociones es ver cómo actúa el individuo. En otros términos, la emoción es el precursor de la motivación. Por ende, las emociones sirven para premios o castigos de la conducta motivada.

Gran parte de la actividad humana viene impulsada por el afecto (emoción) de la regulación de los objetivos que de una forma u otra nos planteamos para hacer cosas que nos hagan sentir mejor y, después de haber realizado alguna acción (motivación), somos más o menos propensos a comportarnos de forma similar en el futuro. Así, entonces, la motivación abarca una serie de procesos entrelazados entre impulsos y deseos para el dominio de la comprensión y la aplicación de las intenciones conscientes. Mientras una explicación completa de la emoción incluye una referencia interactiva de los sentimientos propios y ajenos. Así el instinto, así el aprendizaje. La experiencia del sentir y el pensar son obviamente distintos y tienen facultades muy diferentes, mientras que su paradoja radica en que los mecanismos emocionales y motivacionales son difícilmente de desentrañar en los encuentros sociales.

4.7 ¿Qué causa la emoción? El interés de los científicos por la naturaleza de las emociones ha ido en aumento en las últimas décadas y hoy constituye uno de los temas de investigación más fructíferos. Esto se debe al importantísimo papel que desempeñan en todos los aspectos de la existencia del ser humano: adaptación, supervivencia, aprendizaje, comunicación, conciencia, identidad, interacción social. Las emociones desempeñan un papel fundamental en la supervivencia, el mantenimiento de la especie, las relaciones sociales y la comunicación. Asimismo, cumplen una función motivacional que nos predispone a repetir una y otra vez comportamientos vinculados a emociones positivas.

Esta definición está en consonancia con la visión defendida por Scherer en numerosos trabajos de emoción como proceso componencial: episodio de cambios interrelacionados, sincronizados en el estado de todos o la mayoría de los cinco subsistemas orgánicos, en respuesta a la evaluación de un evento o estímulo externo o interno como evento relevante para los principales intereses del organismo (2005: 697). La emoción se genera como una respuesta organizada a un acontecimiento externo o un suceso interno (pensamiento, imagen, conducta, etc.). Primeramente, tiene lugar el proceso perceptivo del evento, al que le sigue una valoración. El resultado es una reacción neuropsicológica, comportamental o cognitiva. Si conduce a un comportamiento, este ocasiona una predisposición a la acción (Bisquerra 2003).

4.8 Emociones básicas. Clasificar las emociones puede ser una tarea muy complicada, ya que existe un abanico muy amplio y además cada persona puede sentirlas y expresarlas de diferentes maneras. Pero puede ser muy útil empezar con las siete emociones básicas o universales, que todos los humanos compartimos independientemente de nuestra cultura. Las siete emociones básicas universales son la sorpresa, la tristeza, el desprecio, el miedo, la ira, la alegría y el asco. De ellas se derivan las emociones sociales o secundarias, en las que influyen factores sociales y culturales. Las emociones llamadas básicas son aquellas que 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.

4.9 ¿Por qué tenemos emociones? Si no existieran las emociones, el ser humano no tendría la capacidad de sentir, pensar, disfrutar y padecer las experiencias que encuentra, construye y acumula a través de su vida. Muchas veces las emociones han sido consideradas poco importantes, o de menor importancia, en relación con la parte racional del hombre. Sin embargo, si miramos a través de ellas –imaginémonos a las emociones como cristales por los cuales podemos ver– encontramos que nos indican los estados internos de las personas, lo que las motiva, sus deseos y necesidades y, muchas veces, hasta sus convicciones, creencias y objetivos.

Por ejemplo, no todos sentimos miedo de lo mismo, ni de la misma forma o intensidad. Igual con la alegría, ¿todos reímos por lo mismo?, ¿nos entusiasman las mismas cosas?, ¿las manifestamos de la misma manera? Las emociones, además, son vistas como un tipo de comunicación no verbal ya que sin necesidad de una sola palabra puede percibirse el estado de ánimo de una persona a partir de sus gestos y acciones. Además, se establece un código de comportamiento entre quien manifiesta su emoción, a partir de la risa o el llanto, por ejemplo, y quien se encuentra a su lado.

4.10 ¿Cuál es la diferencia entre emoción y estado de ánimo? Las emociones se suceden con rapidez, se presentan de golpe y son intensas, remiten a eventos concretos. En cambio, el estado de ánimo es más recurrente y constante en una persona y no siempre responde a un evento particular que lo desencadene. Uno puede tener un estado anímico de felicidad, "considero que soy una persona feliz", sin embargo, ese estado de felicidad puede verse alterado por un evento particular que me genera enojo. Eso no quiere decir que mi estado de ánimo sea de enojo, sino que frente a una situación particular tuve o generé o manifesté una emoción de enojo. Sin embargo, en la base de ese enojo yo puedo tener un estado anímico de felicidad. Piensa, entonces, cuál es tu estado de ánimo preponderante y las emociones que experimentas con mayor frecuencia, anótalas para empezar a conocerte mejor emocionalmente y para que puedas tenerlas presente a la hora de trabajar sobre ellas.

4.11 Aspectos de la emoción. La emoción tiene un aspecto conductual o expresivo integrado por una serie de gestos corporales como posturas, acciones y movimientos específicos, particularmente del rostro, además de variaciones cualitativas de la expresión motora general. Seis expresiones faciales se expresan y se reconocen en todas las culturas, lo cual implica que tienen un sustrato genético de naturaleza adaptiva. Pero también hay evidencias de que múltiples propiedades de las emociones son culturalmente variables y que tienen un importante componente aprendido y social. Finalmente se analizan los intentos de establecer una clasificación de las emociones y se establecen las dificultades, los logros y las rutas críticas en ese sentido.

Bibliografía

- Antología UDS LIBRO, MOTIVACIÓN Y EMOCIÓN, *Licenciatura en Trabajo Social y Gestión Comunitaria, Quinto Cuatrimestre, Universidad del Sureste.*
- <https://www.engenerico.com/farmacos-tolerancia-dependencia-sindrome-abstinencia/>
https://www.eafit.edu.co/ninos/reddelaspreguntas/serhumano/Paginas/por_que_existen_emociones.aspx
- <https://www.psicologicamenteonline.com/emociones-que-son-y-para-que-sirven/#:~:text=Las%20emociones%20nos%20ayudan%20a,permiten%20vivir%20adaptados%20y%20plenamente.>