



Mi Universidad

Ensayo

Nombre del Alumno Shiomara Brigitte Reséndez de la Cruz

Nombre del tema Selectos en Motivación y Emoción

Nombre de la Materia Motivación y emoción

Nombre del profesor Mónica Lisseth Quevedo Pérez

Nombre de la Licenciatura Psicología

Cuatrimestre 5to

Selectos en Motivación y Emoción.

Todos solemos sentir motivación en diferentes momentos de nuestra vida, siempre tendemos a tener algo o a alguien que nos motive a realizar alguna acción o algún proceso, la motivación puede ser favorable para nosotros o jugarlos en contra. Podemos pensar que las principales prioridades son saciar las necesidades fisiológicas como la comida, el sexo, dormir, respirar y poder lograr lo así llamado homeostasis que se enfoca en tener un balance de todas nuestras necesidades en base a lo que vivimos así conciliar un estado de plenitud y ¿Qué pasa si no lo conseguimos?, acaso es tan fácil alcanzar un estado de satisfacción completa ¿Qué pasa si no lo logramos alcanzar o no logramos sentirnos plenos?, ¿Cómo podemos alcanzar un estado así si muchas veces estamos en constantes cambios?, el mundo en general se mueve y nunca para, aunque suena poco y fácil la satisfacción de las necesidades fisiológicas es mas complejo que eso, todo es una red una reacción en cadena algo con mas complejidad, la suficiente complejidad para satisfacer a seres complejos los cuales para comer necesitan dinero, para tener dinero necesitan trabajo, para trabajar necesitan educarse y aprender para saber cómo desempeñarse y esto constituye a las necesidades de Maslow que se plantea en una especie de pirámide en la cual la punta mas alta es la autorrealización del ser.

Somos seres tan complejos que nos cuesta lograr la autorrealización, ¿pero que nos motiva para buscarla? Quizás si decimos que cuando una persona siente hambre busca comida para aliviar el hambre o cuando una persona tiene sed busca agua para saciar su sed, esto puede ser un ejemplo muy básico y simple para plantear el origen de la motivación.

Las emociones y nuestro estado de ánimo forma parte de la motivación, tiene una gran carga que repercute en nuestras acciones y en nuestra conducta, es por ello que nuestras emociones nos pueden jugar en contra en cuanto a la motivación que requerimos ya que estas mismas repercuten en nuestra percepción del medio ambiente y por lo tanto en nuestras motivaciones.

Durante mi vida me he encontrado con adolescentes que no contaban con mucha motivación e incluso que lo que los motivaba les jugaba en contra, los adolescentes que tienen a flor de piel sus emociones que comprenden distinto el mundo minimizando los problemas o situaciones de riesgo suelen ser propensos a adicciones como el tabaco, el alcohol, las drogas en general que los vuelven dependientes de ella pero esto a que se debe, ¿por qué las sustancias nocivas que tienen un efecto de deterioro para sus mentes y cuerpos son tan adictivas? o ¿que los motivo para iniciar y seguir su consumo?, hemos visto que muchas veces tratamos de suplir el placer como seres primitivos nos regimos por el placer en cuanto a los sentidos y también de este desencadenamos nuestras necesidades básicas y fisiológicas que podemos encontrar en la pirámide de Maslow, es por ello que en la búsqueda de la autorrealización muchos nos podemos estancar en la base de la pirámide intentando de alguna manera buscar formas de suplir nuestras carencias y las drogas o adicciones tienen un efecto en nuestro cerebro de placer, prácticamente compramos una idea barata de satisfacción que durara el tiempo que el dinero pueda pagar o hasta que pase la dosis de la sustancia en nuestro cuerpo, durante el consumo comenzamos a privarnos de nuestra propia conciencia, altera nuestros sentidos y mente y termina causando la abstinencia de las necesidades biológicas de nuestro cuerpo como es el dormir , comer, descansar o incluso hasta excretar los desechos de nuestro cuerpo, entramos en un estado en el que nos deja de importar familia, amigos, trabajo, etc., y es así como iniciamos con la dependencia y la autodestrucción al solo comprar la idea de la satisfacción momentánea que desinhibía nuestros sentidos y nos ponía en un estado de placer continuo del cual nos reusamos a salir.

Las emociones tienen un gran peso en lo que percibimos, en nuestro estado de ánimo y sobre todo en nuestro comportamiento es por ello que debemos de identificar y conocer más sobre las emociones y el efecto que tienen ellas en nosotros, de donde se originan o que nos provoca el que surjan, es así como podemos estar en pro del autoconocimiento emocional y aunque el concepto de emociones no se pueda contabilizar ya que suelen ser innatas por ser adquiridas o aprendidas suelen surgir de diferentes circunstancias y se denotan en nuestro cuerpo con señales de nuestras formas y gestos en las que nos expresamos, esto es algo inconsciente y lleva por nombre lenguaje no verbal que contiene método un método de estudio y aplicación lo cual nos habla de que podemos manifestar verbalmente una cosa pero nuestro lenguaje no verbal nunca mentira ni se puede fingir o actuar de una manera no orgánica las reacciones y sentimientos que pasan a un nivel neuronal y se manifiestan en todo nuestro cuerpo.

Las emociones existen como soluciones a tales retos, tensiones y problemas Al coordinar y dirigir los sentimientos, la activación, el propósito y la expresión las emociones “establecen nuestra posición en relación con el ambiente” y “nos equipan con respuestas específicas, eficientes, que están diseñadas especialmente para los problemas de la supervivencia física y social” (sureste, 2023).

Es importante identificar de donde se originan las emociones estas surgen de diversas situaciones en las que nos vemos sometidos dependiendo de la importancia o gravedad y el estado de ánimo no suele ser tan cambiantes y surgen de procesos que no están definidos, las emociones suelen emanar de momentos que no tienen mucho tiempo de duración y suelen mandar señales claras a nuestro sistema para generar una reacción hacia el estímulo que nos causa la emoción determinada, sin embargo los estado de ánimo suelen durara periodos mas largos que suelen abarcar horas o días en el cual se mantiene constante.

Bibliografía

sureste, U. d. (2023). Motivacion y emocion. *unidad 4*,
<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/biblioteca/b5a539c8ff61ca3ef3cd817edb5bddcd.pdf>.

Referencias

sureste, U. d. (2023). Motivacion y emocion. *unidad 4*,
<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/biblioteca/b5a539c8ff61ca3ef3cd817edb5bddcd.pdf>.