



**Mi Universidad**

## **Ensayo**

*Nombre del Alumno Dulce del Carmen Reyes Aguilar*

*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.

Si podemos identificar que es la motivación y que nos motiva en nuestra vida diaria lograremos tener noción de como alcanzar la plenitud o la autorrealización siendo personas las cuales están en constante cambio, solemos mostrar distintos enfoques en la vida y en nuestro sentir, es por ello que inconscientemente tratamos de solventar las necesidades fisiológicas que son alimentarnos, descansar, respirar, etc., que nos indica en la pirámide de Maslow, son estas las bases de cada autorrealización e intentamos adquirir la mayoría de ellas para lograr una homeostasis “es el equilibrio que se produce en un medio interno, consiste en la tendencia que posee cualquier sistema, incluyendo los seres vivos, a adaptarse a los cambios y mantener un ambiente interno estable y constante.” (NIH).

Durante la motivación se presentan varias teorías las cuales suelen apoyarse en los estímulos y las reacciones que presentamos durante el proceso de la motivación ya que suelen ser muy complejas, se suelen presentar varios factores los cuales interfieren de una manera positiva o negativa a la misma como son las emociones las cuales suelen cambiar nuestra conducta y se denota en nuestro lenguaje corporal ya que podemos expresarlas verbalmente pero también nuestro cuerpo en toda su expresión nos delata al identificar nuestra postura, gestos, tono de voz, para el buen observador suele ser muy fácil descifrar el estado de ánimo en el que nos encontramos, esto influye en gran medida en la motivación ya que las emociones suelen alterar nuestra percepción frente al mundo que nos rodea, podemos tomar en un contexto diferente alguna acción, palabra, gestos, situaciones en general a las que somos sometidos y dependiendo al tipo de emociones podemos mostrar nuestro interés con respecto a lo que transcurre en nuestro día.

Claro las personas no estamos atadas a solo sentir o percibir una emoción, si no que manejamos un cumulo de emociones que incluso se pueden llegar a manifestar simultáneamente, es embace a estas emociones que nos regimos para actuar es por ello que la motivación y las emociones suelen llevarse de la mano y jugarnos en pro o en contra de nosotros mismos.

El dominio de nuestras emociones o pensamientos es fundamental ya que si no le damos la importancia podemos caer en ser personas que actúan por impulsividad así que es necesario hacer mención de criterio propio y las vivencias que intervienen en nuestra percepción sin embargo todo engloba la manera en la que sentimos nuestras emociones y en lo que es la inteligencia emocional. Para muchas personas la mente les juega en contra y comienzan a tener pensamientos intrusivos los cuales los orillan a automedicarse o estar bajo sustancias químicas las cuales inniven la razón y suplen las necesidades que no lograron alcanzar y caen en la dependencia de ellas, es por ello que para plantear la vida de una persona en adicción muchos caen en cuenta de lo que les pudo motivar para consumir o que los orillo a hacerlo, las drogas que suelen ser recreativas tienen un efecto en nuestro sistema que causan placer y te abstienen de dormir, comer, entre otras necesidades fisiológicas en la escala de Maslow, de esta manera nuestro cerebro o pensamientos se nublan entrando por unos momentos en un estado de plenitud o homeostasis que duraran hasta que baje el efecto de la sustancia y querrán consumir mas para seguir adentrándose en ese estado de placer olvidando a su familia, amigos, trabajo o escuela y así olvidando vivir y enfrascándose en un químico que supla todo eso pero de una manera autodestructiva en la cual para regresar al estado de placer se vea en la necesidad de aumentar la dosis una y otra vez.

¿Qué causa la emoción?, cuando enfrentamos un suceso vital significativo activa procesos cognitivos y biológicos que, de manera colectiva, activan los componentes esenciales de la emoción, incluyendo sentimientos, estimulación corporal, intenciones dirigidas a metas y expresión (Motivacion y emocion , 2023). Es decir, no se sabe si las emociones son causadas por algún componente biológico o cognitivo, de ser algo proveniente de lo cognitivo surgiría a base de las vivencias y lo aprenderíamos o en cambio si fuera biológico se produciría mediante conexiones nerviosas y daría la emoción esperada, pero en lo personal en base a lo leído en las unidades y experimentado por cuenta propia, considero que es una combinación de ambos procesos que son tanto cognitivos como biológicos.

Es importante asimilar las emociones y identificarlas que las provoca y que nos motiva para realizar las tareas o actividades diarias, el estado de animo y las emociones repercuten en nuestra vida de muchas maneras, este estado cambia por diferentes circunstancias aunque suenen igual estas varían el estado de animo surge por procesos y situaciones indefinidas las cuales se suelen desconocer y las emociones se derivan de situaciones importantes y significativas, varían en intensidad dependiendo de la importancia en la que afecte nuestro bienestar.

Dentro de la motivación y de las emociones podemos encontrar un margen de situaciones en las que inconscientemente nos han dirigido hasta lo que hacemos hoy en día, es importante saber e identificar que emoción nos motiva para hacer las cosas porque podemos caer en realizar alguna acción que nos afecte, dicha acción tomada al momento encabezada por pensamientos y sentimientos que quizás no eran los indicados pare dirigir mi mente y mis convicciones.

## Bibliografía

Motivacion y emocion . (2023). *Antologia* ,

<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/biblioteca/b5a539c8ff61ca3ef3cd817edb5bddcd.pdf>.

NIH. (s.f.). *HOMEOSTASIS*,

<https://www.cancer.gov/espanol/publicaciones/diccionarios/diccionario-cancer/def/homeostasis>.

UDS. (2023). Hoja de calculo en Excel.

<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/biblioteca/d964a2fcaeb5750a591b54d2a5afecc.pdf>.

