

PASIÓN POR EDUCAR

Nombre del alumno:

Yaneli Guadalupe De León Méndez

Nombre del profesor:

Guadalupe De Lourdes Abarca

Nombre del trabajo:

2ª Actividad

Materia:

Motivación Y Emoción

Grado:

5º Cuatrimestre

Grupo:

A

Palenque Chiapas a 13 de febrero del 2023



Selectos en Motivación y Emoción

Emoción

Es 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. **Se caracteriza** por ser una alteración del ánimo de corta duración, pero, de mayor intensidad que un sentimiento.

Emociones básicas

En esta sección, las emociones se consideran en un nivel general.

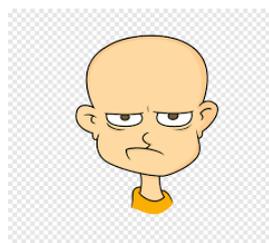
Las emociones llamadas básicas son aquellas que cumplen con los siguientes criterios:

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).
4. Evocan una pauta de respuesta fisiológica distintiva y sumamente fácil de predecir.



¿Qué causa la emoción?

Cuando enfrentamos un suceso vital importante, surge una emoción. Como se presenta más adelante, la mente (procesos cognitivos) y cuerpo (procesos biológicos) reaccionan de manera adaptativa; es decir, enfrentar 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.



¿Cuál es la diferencia entre emoción y estado de ánimo?

Emociones

- 1: Las emociones se derivan de situaciones vitales significativas y de las estimaciones de su importancia para nuestro bienestar.
- 2: Las emociones influyen mayormente en el comportamiento y dirigen cursos específicos de acción.
- 3: Las emociones emanan de eventos breves con duración de unos cuantos segundos o quizá minutos, en tanto que los estados de ánimo emanan de sucesos mentales que duran horas o quizá días.

Estado de ánimo

- 1: Los estados de ánimo surgen de procesos indefinidos y que a menudo se desconocen.
- 2: Los estados de ánimo influyen en mayor medida en la cognición y dirigen aquello en lo que piensa la persona
- 3: Los estados de ánimo tienen mayor duración que las emociones.

¿Por qué tenemos emociones?

La vida está llena de retos, tensiones y problemas a resolver. 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 v social”.

