



Mi Universidad

Nombre del Alumno: Iram Ulises Gómez Guillén

Nombre del tema: Selectos en Motivación y Emoción

Nombre de la Materia: Motivación y Emoción

Nombre del profesor: Guadalupe de Lourdes Abarca Figueroa

Nombre de la Licenciatura: Lic. En Trabajo Social y Gestión Comunitaria

Cuatrimestre: 5°

Comitán, Chiapas Enero – Abril 2023

MODELOS NO REGULATORIOS DE LA ACCIÓN (DEPENDENCIA Y TOLERANCIA EN USO DE DROGAS)



ALQUIMIA MENTAL

Origen y principios de la alquimia La alquimia es una práctica de más de 2500 años de antigüedad que se entiende principalmente como disciplina filosófica relacionada con el hermetismo, la Mística y la espiritualidad. La alquimia describe la facultad de transformar una sustancia o materia en otra distinta.



POSPOSICIÓN Y EVITACIÓN DEL ARREPENTIMIENTO

Aunque hay mucha gente que dice que no se arrepiente de nada y que no cambiaría nada en su vida, la realidad es que no cometer errores y querer que todo se repita de la misma manera no es habitual. La mayoría cambiaríamos algunas cosas. Porque vivir es decidir, y decidir es descartar alternativas, y cuando las cosas salen mal es difícil no atormentarse por lo que imaginamos que habrían sido las consecuencias de los caminos que no tomamos. Por eso, vivir es lamentar



HOMEOSTASIS EN LA EMOCIÓN

Los sistemas corporales muestran una capacidad notable para mantener un estado firme de equilibrio. Esto es así incluso cuando estos sistemas llevan a cabo sus funciones y se ven expuestos a condiciones ambientales ampliamente distintas y estresantes. Homeostasis es el término que describe la tendencia del cuerpo a mantener un estado interno estable. Por ejemplo, el torrente sanguíneo muestra una notable consistencia en sus niveles de agua, sal, glucosa, calcio, oxígeno, temperatura, acidez, proteínas y grasas



EMOCIÓN

Al igual que la motivación, la emoción es un proceso activador de la conducta.

Las mociones forman patrones de activación:



RELACIÓN ENTRE EMOCIÓN Y MOTIVACIÓN

Las emociones se relacionan de dos maneras con la motivación. Primero, las emociones son un tipo de motivo. Como los otros motivos (p. ej., necesidades, cogniciones), las emociones energizan y dirigen la conducta.



¿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.



EMOCIONES BÁSICAS

Cualquier respuesta para la pregunta de cuántas emociones existen nos obliga a comprometernos con cierto nivel de especificidad, lo cual implica que las emociones se pueden conceptualizar en un nivel general como una familia o prototipo (p. ej., enojo) o en un nivel específico de la situación (p. ej., hostilidad, envidia, frustración).



¿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 y social”.



¿CUÁL ES LA DIFERENCIA ENTRE EMOCIÓN Y ESTADO DE ÁNIMO?.

Se pueden enumerar varios criterios para esta distinción, pero tres de ellos parecen especialmente informativos: diferentes antecedentes, diferente especificidad de acción y diferente curso temporal.

ASPECTOS DE LA EMOCIÓN

CORPORATIVIDAD

Disfrutar de las relaciones interpersonales e integrar los grupos.

MOTIVACIÓN

Impulso necesario que se descubre en una persona para que ponga en obra alguna acción.

ASERTIVIDAD

Habilidad para expresar nuestros deseos, pensamientos y sentimientos de forma amable, directa y adecuada, sin atentar contra los demás.

TOLERANCIA

Habilidad para expresar nuestros deseos, pensamientos y sentimientos de forma amable, directa y adecuada, sin atentar contra los demás.



AUTOESTIMA

Valoración del individuo con relación a si mismo.

FLEXIBILIDAD

Disposición del ánimo a ceder y acomodarse fácilmente a diferentes tipos de situaciones.

OPTIMISMO

Tendencia a ver las cosas o a las personas en su aspecto más positivo o más agradable.