



# 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.