

UNIVERSIDAD DEL SURESTE



ESPECIALIDAD: PSICOLOGIA

NOMBRE DEL ALUMNO: GERARDO VIDAL VAZQUEZ

CUATRIMESTRE: 5 CUATRIMESTRE

MATERIA: MOTIVACION Y EMOCION

TAREA: SINTESIS

FECHA DE ENTREGA:16/02/2023

## LEY DEL EFECTO RELATIVO

La idea esencial de la ley de efecto de Edward Thorndike es que el comportamiento puede ser modificado por sus consecuencias

la ley del efecto refuerza la idea de que el comportamiento se establece más firmemente a través de conexiones frecuentes de estímulos y respuestas, Thorndike observó que las formas más distintas de la ciencia son el aprendizaje por ensayo y por error, es una de las teorías de estímulo- respuestas, su objetivo era estudiar como aprenden los animales

idea fundamental que expresa la ley del efecto es que si una consecuencia percibida como positiva y por tanto satisfactoria, ocurre justo después de una acción es más posible que esa misma acción vuelva a producirse

## AUTOCONTROL

Es la capacidad consciente de regular los impulsos de manera voluntaria con el objetivo de alcanzar el equilibrio personal, es la conducta impulsiva como un comportamiento que debe ser satisfecho de manera inmediata

Autocontrol es la capacidad de mantener el control de uno mismo y la calma en situaciones estresantes o que provocan fuertes emociones y ante situaciones hostiles, implica resistir positivamente en condiciones constantes de estrés ,resiste la tentación de actuar de forma inapropiada para el puesto que ocupa, mantiene la calma controlando sus emociones en situaciones que provocan enfado ,frustración y continúa con su actividad sin que sus emociones interfieran en ella ,anticipa situaciones problemáticas desarrollando estrategias de control personales y para el equipo con la finalidad de prevenir las consecuencias negativas de las situaciones desarrolladas en momentos de máxima tensión

## CONDUCTA ESTRATÉGICA

Los psicólogos destacan la importancia del juego en la infancia como medio de formar la personalidad de aprender de forma experimental a relacionarse en sociedad, a resolver problemas y situaciones conflictivas, la estadística es una rama de las matemáticas que surgió precisamente de los cálculos para diseñar estrategias vencedoras en juegos de azar conceptos tales como probabilidad

El comportamiento estratégico hace referencia a la forma en que una determinada empresa u organización piensa, opera y monitoriza sus estrategias comerciales ,una conducta estratégica es cualquier mecanismo de acción que permita a las firmas establecidas afianzar su posición en el mercado, La teoría de juegos no se basa en estudiar la probabilidad de un juego ni estudiar los datos obtenidos de, el si no que su objetivo principal es estudiar el comportamiento estratégico entre los contrincantes dentro de un mismo juego

## ALQUIMIA MENTAL

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, describe la facultad de transformar una sustancia o materia, permite desarrollar una mente mágica con la fuerza del espíritu, seleccionando y entrenando los pensamientos, la alquimia del poder del pensamiento están siendo demostrada por la medicina neurocientífico

El sendero de la alquimia mental consiste en concentrarte en tu propio andar sin preocupación de un posible destino funeste o no, el libro alquimia mental nos acerca al pensamiento filosófico de la vida y la gran importancia de la higiene mental que se necesita, el objetivo de la alquimia era el conocimiento sobre la transmutación de la materia

## POSPOSICIÓN Y EVITACIÓN DEL ARREPENTIMIENTO

El arrepentimiento es un estado emocional y cognitivo de mayor o menor dolor de sentimiento de pena, las limitaciones, las pérdidas, las transgresiones o los errores, el arrepentimiento tiene a su vez mucho que ver con el contra factual counterfactual thinking,

El arrepentimiento es un sentimiento que genera pesar por algo que se ha hecho dicho o dejado de hacer se asocia con un cambio de opinión ,a la elección de una decisión El arrepentimiento anticipado es una emoción tan poderosa que puede hacer que evitemos un riesgo ,esta sensación de culpa puede reconducirnos de nuevo para fijar y remarcar nuestro objetivo principal y hacer que este se cumpla, la culpabilidad quiere decir que despilfarras tus momentos presentes al estar inmovilizado a causa de un comportamiento pasado ,el arrepentimiento es un cambio en la manera de pensar y en el corazón e implica apartarse del pecado y volverse a dios en busca del perdón ,el arrepentimiento es el propósito de esta lección es ayudarnos a comprender

## HOMEOSTASIS EN LA EMOCIÓN

Los sistemas corporales muestran una gran capacidad notable para mantener un estado firme de equilibrio, la homeostasis es la capacidad del cuerpo de regresar a un sistema los sistemas corporales generan estados motivacionales

La homeostasis orgánica está diseñada para mantener la integridad física del individuo y por ello corresponde a su programa el responder a un estímulo capaz de desencadenar percepciones emocionales, en movimiento nos mueve a hacer algo reaccionamos, ¿Qué es la homeostasis en las emociones? Esta dada por el equilibrio entre las necesidades y su satisfacción cuando las necesidades no son satisfechas se produce un desequilibrio interno, las emociones proporcionan un medio natural para que el cerebro y la mente evalúen el ambiente

## RELACIÓN ENTRE EMOCIÓN Y MOTIVACIÓN

Las emociones se relacionan de dos maneras con la motivación, primero las emociones son un tipo de motivo, la relación que existe entre motivación y emoción es de carácter bidireccional, pues en ocasiones las emociones pueden representar motivos que impulsan determinada acción- pero también pueden indicar los procesos de adaptación de cada individuo y por lo tanto, pueden darnos un panorama de la motivación del mismo, **la motivación** es un estado interno que activa, dirige y mantiene la conducta de la persona hacia metas o fines determinados. la emoción es un sentimiento que surge cuando la persona reacciona de manera subjetiva al ambiente, generando así un estado afectivo que va acompañado de cambios físicos, la emoción es una de las formas más importantes de explorar a fondo los afectos y la motivación se relaciona con el conocimiento



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

**Las emociones** se derivan de situaciones vitales significativas y de las estimaciones de su importancia para nuestro bienestar, las emociones influyen mayormente en el comportamiento y dirigen cursos específicos de acción, las emociones se suceden con rapidez se representan de golpe y son intensas remiten a eventos concretos, **los estados de ánimo** surgen de procesos indefinidos y que a menudo se desconocen, influyen en mayor medida en la cognición y dirigen aquello que piensa la persona el estado de ánimo es más recurrente y constante en una persona y no siempre responde a un evento particular que lo desencadene

la intensidad y la duración es la que nos da la clave para identificarlas: a las de mayor intensidad y menor duración las llamamos emociones, a las de menor intensidad, pero mayor duración las llamamos estados de ánimos y a las intermedias, sentimientos, los estados de ánimo, a diferencia de las emociones primarias, son menos intensos, pero más duraderos e influyentes