

MATERIA: MOTIVACIÓN Y EMOCIÓN

SÍNTESIS

CATEDRÁTICO: ADRIANA ALEJANDRA MARTÍNEZ RODRÍGUEZ

CARRERA: PSICOLOGÍA

ALUMNA: NORMA AGUSTIN GUZMAN

A 16 DE FEBRERO DEL 2023

TAPACHULA CÓRDOVA Y
ORDOÑEZ, CHIAPAS

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN..... PAG.3

LEY DEL EFECTO RELATIVO..... PAG.4

AUTOCONTROL..... PAG.5

CONDUCTA ESTRATÉGICA Y TEORÍA DE JUEGOS..... PAG.6

ALQUIMIA MENTAL..... PAG.6

POSPOSICIÓN Y EVITACIÓN DEL ARREPENTIMIENTO..... PAG.8

HOMEOSTASIS EN LA EMOCIÓN..... PAG.9

RELACIÓN ENTRE EMOCIÓN Y MOTIVACIÓN.....PAG.9

CUAL ES LA DIFERENCIA ENTRE EMOCIÓN Y ESTADO DE ANIMO..... PAG.10

INTRODUCCIÓN

En la ley del efecto operante vemos como Thorndike hace experimentos con gatos y perros, los resultados fueron positivos al darse cuenta que el tiempo que le tomaba en salir de la caja era cada vez menos, el concluyo que los animales aprenden por ensayo y error.

Los seres humanos tenemos la capacidad de controlar nuestros impulsos ante una situación negativa y no dejarnos llevar por las acciones negativas de los demás, claro que influye mucho en donde nos encontremos y las causas, hay personas que no tienen esa facilidad para controlar sus impulsos, aunque después venga el arrepentimiento por sus acciones

LA LEY DEL EFECTO RELATIVO.

Edwar Thorndike (1874-1949) fue un famoso psicólogo reconocido por su trabajo en la teoría del aprendizaje que condujo al desarrollo del condicionamiento operante en el conductismo.

El condicionamiento operante implica aprender de las consecuencias de nuestro comportamiento.

Thorndike estudio el aprendizaje en animales (generalmente gatos). Ideo un experimento en el que utilizo una caja rompecabezas creada por el, para poner a prueba empíricamente las leyes del aprendizaje.

Este autor inicio sus estudios con la intención de demostrar que los animales no utilizaban el razonamiento para resolver determinadas situaciones, si no que, de una manera más sencilla, encontraban la solución gracias a un aprendizaje de respuesta.

Thorndike comenzó a estudiar el proceso de aprendizaje en animales utilizando polluelos que situaban en laberintos contruidos con libros, pero los estudios experimentales más sistemáticos los llevo a cabo con la llamada caja-problema diseñada por el mismo.

Estas eran cajas de madera en el interior de las cuales situaba, generalmente, un gato hambriento (también utilizo perros) y el animal tenía que aprender que respuesta era la mas adecuada para que se abriera la puerta de la caja y pudiera acceder al plato de comida del exterior que tenia a su vista. En el interior de la caja, el animal se encontraba diferentes mecanismos como palancas, cuerdas, o baldas que, al ser correctamente accionadas, permitían la apertura de la caja.

Thorndike registraba la latencia, es decir, el tiempo que tardaba el gato a hacer la respuesta correcta y volvía a cerrar al animal dentro de la caja. Este investigador observo que la duración de la latencia disminuía gradualmente a lo largo de los ensayos sucesivos; Thorndike interpreto esta disminución gradual de las latencias como un aprendizaje de ensayo y error en el que no participaba el razonamiento, dado que la curva del tiempo empleado no caía drásticamente una vez que el animal encontraba la respuesta correcta.

Thorndike propuso la teoría de que los animales aprenden por ensayo y error. Cuando algo funciona satisfactoriamente, el animal establece una conexión o asociación entre el comportamiento y el resultado positivo. Este aprendizaje asociativo entre el estímulo y la respuesta configura la base de la ley del efecto formulada por Thorndike en 1911.

Es importante destacar que, según la ley de efecto, los animales aprenden una asociación entre la respuesta y los estímulos presentes, y las consecuencias satisfactorias de la respuesta únicamente sirve para fortalecer esta asociación.

AUTOCONTROL

Es la capacidad consciente de regular los impulsos de manera voluntaria con el objetivo de alcanzar el equilibrio personal.

Las personas que tienen problema en controlar sus impulsos presentan dificultades en la regulación de uno o más aspectos de esta habilidad.

Esta falta de regulación provoca que las personas con déficit de control de impulsos presenten una marcada tendencia a exhibir conductas irreflexivas y poco meditadas sin tener en consideración las consecuencias que pueden tener dichas conductas.

Podemos entender la conducta impulsiva como un comportamiento que debe ser satisfecho de manera inmediata y en el que no se valoran las consecuencias que puede tener la conducta tanto para sí mismo como para los demás y que se ejecutan de manera automática.

Causas de la falta de autocontrol.

Hay diversas causas por las que podemos llegar a manifestar conductas impulsivas y falta de autocontrol.

Falta de asertividad.

La capacidad para comunicarnos con los demás desde una postura de autoconfianza gracias a la cual podemos expresar nuestros sentimientos, nuestras ideas y nuestras necesidades. Las personas no asertivas pueden presentar comportamientos agresivos e impulsivos.

Déficit en la regulación emocional.

Son fundamentales para poder actuar de manera moderada y eficaz para resolver situaciones. Las personas con falta de autocontrol no han desarrollado de manera adecuada estos mecanismos por lo que tienden a verse sobrepasados por sus propias emociones.

Problemas para la demora de las gratificaciones.

Las conductas impulsivas están relacionadas con una incapacidad o dificultad para demorar gratificaciones. Las personas con déficit del control de impulsos presentan tendencia a realizar conductas que les proporcione un beneficio inmediato, aunque a largo plazo sea contraproducente.

Intolerancia a la frustración.

La frustración nos genera sensaciones molestas y desagradables. Es la emoción que nos informa de que cosas no han salido como queríamos o anticipábamos. Las personas con baja tolerancia a la frustración gestionan estas sensaciones molestas y desagradables a través de conductas impulsivas que las neutralicen de forma inmediata.

Pobre inhibición de la conducta.

Estudios neurológicos han demostrado que las personas impulsivas presentan una disminución de la actividad en la corteza prefrontal, lo que les dificulta inhibir conductas impulsivas.

CONDUCTA ESTRATÉGICA Y TEORÍA DE JUEGOS.

Los psicólogos destacan la importancia del juego en la infancia como medio de formar la personalidad y de aprender de forma experimental a relacionarse en sociedad, a resolver problemas y situaciones conflictivas. Todos los juegos, de niños y de adultos, juegos de mesa o juegos deportivos, son modelos de situaciones conflictivas y cooperativas en las que podemos reconocer situaciones y pautas que se repiten con frecuencia en el mundo real.

Pero la teoría de juegos tiene una relación muy lejana con la estadística. Su objetivo no es el análisis del azar o de los elementos aleatorios si no de los comportamientos estratégicos de los jugadores. En el mundo real, tanto en las relaciones económicas como en las políticas o sociales, son muy frecuentes las situaciones en las que, al igual que en los juegos, su resultado depende de la conjunción de decisiones de diferentes agentes o jugadores. Se dice de un comportamiento que es estratégico cuando se adopta teniendo en cuenta la influencia conjunta sobre el resultado propio y ajeno de las decisiones propias y ajenas.

ALQUIMIA MENTAL

Origen y principios de la alquimia. La alquimia es una práctica de más de 2,500 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.

Desde el Antiguo Egipto, China, la India, la Antigua Grecia o el imperio Romano, la Alquimia se considera una ciencia espiritual y se basa en el poder que tiene el pensamiento para influenciar o incidir sobre el medio en que se actúa, en la realidad cotidiana.

La alquimia permite desarrollar una mente mágica con la fuerza del espíritu, seleccionando y entrenando los pensamientos para que estos moldeen a voluntad las circunstancias. Todo pensamiento es una energía viva e inteligente y por lo tanto incide en las circunstancias. Cuantos más pensamientos positivos manifestamos, más optimismo destilamos, logrando mejorar desde nuestra salud, a nuestras emociones y relaciones personales.

A partir de la edad media la alquimia fue considerándose una ciencia más hermética, y los alquimistas unos sabios o unos embaucadores.

La alquimia Moderna.

Esta es sin duda la alquimia del siglo XXI la que está abriendo un abanico de posibilidades insospechadas relacionadas con el poder que tienen en los pensamientos cuando enfocamos o visualizamos lo que deseamos. Una de las aplicaciones más útiles que ocupa a los científicos es la que concierne a la medicina. Se está comprobando científicamente que el sistema inmunológico responde al poder del pensamiento y que la curación de una enfermedad depende mucho de la actitud del enfermo frente al problema.

Según estas investigaciones, estas neuronas activan la capacidad de asimilación sensorial, de percepción subliminal del entorno y de las tendencias ajenas. A mayor empatía, es decir, a mayor cantidad de neuronas ajenas, mayor capacidad de respuesta frente a las situaciones y experiencias de la vida. También podrían anticiparse los acontecimientos, desarrollar una mayor intuición, una mente superior que domine los elementos, o predecir el futuro.

Esto demuestra el poder real del pensamiento. Dirigir la intención y actuar en nuestra realidad para cambiar lo que no nos conviene es más que una cuestión de ciencias o de fe, forma parte de nuestro córtex cerebral. Tal vez por eso la mística de la alquimia decía que el secreto se hallaba en el interior, esto es ahora ¡en el cerebro!

La alquimia interior o el poder del pensamiento inteligente.

El universo, todo lo que nos rodea, es una energía coherente y está interconectado. El pasado, presente y futuro forman parte de una misma realidad. De hecho, se ha demostrado que para el cerebro no hay distinción temporal. Cuando pensamos en sucesos del pasado o nos proyectamos hacia el futuro, nuestro cerebro lo computa como si estuviese pasando en el mismo instante. Por lo tanto, enfocar nuestra atención en conseguir un objetivo y volver a él una y otra vez, centra la energía y contribuye a que aquello que queremos se materialice. Nuestra voluntad enfocada hacia una realidad puede conseguir que se den las circunstancias propicias para que se realice. ¿Es atrevido pensar que también podríamos sanar el pasado, o lo que es lo mismo, limpiar, eliminar los sentimientos negativos vividos e incrustados bombardeando nuestra memoria con pensamientos positivos? Tiempo al tiempo, el

poder esta en la mente, por que desarrollar una mente mágica es transmutar de nuestro estado de conciencia para cambiar nuestra realidad. Si entramos y conducimos nuestros pensamientos seremos capaces de dirigirlo.

Ciencia y Conciencia.

Interactuamos a distintos niveles y cada uno de los planos requiere una atención particular para conseguir que la alquimia se realice. A nuestro alrededor existen energías sutiles que provienen de diversas fuentes, estamos todos interconectados, pero si los canales internos no están receptivos, de poco nos servirá la ayuda que podamos recibir del mundo de lo etéreo.

Desde siempre se han hecho rituales para conseguir alguna cosa, amor, salud, dinero, suerte, trabajo, etc.... Pero lo cierto es que el poder no se centra solo en la palabra, el mantra, o el decreto, sino que radica en la fuerza de este pensamiento enfocado.

POSPOSICIÓN Y EVITACIÓN DEL ARREPENTIMIENTO

Aunque hay mucha gente que dice que no se arrepiente de nada y que no cambiaria 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. Por que 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. Sin embargo, el arrepentimiento es una emoción que esta poco estudiada, por lo menos comparada con otras.

El arrepentimiento es un estado emocional y cognitivo de mayor o menor dolor, de sentimiento de pena por la mala suerte, las limitaciones, las perdidas, las transgresiones o los errores. Es una mezcla de sentimiento y de razón, de razón y emoción. Las materias que se lamentan pueden ser pecadas de comisión o de omisión y pueden ir desde lo voluntario a lo incontrolable y accidental. Pueden ser actos ejecutados o mentales, cometidos por uno mismo o por otras personas o grupo. Y pueden ser transgresiones morales o legales o asuntos neutrales moralmente.

El arrepentimiento tiene a su vez mucho que ver con el contra factual. El pensamiento contra factual tiene típicamente la forma de una oración condicional: "Si no hubiera quitado la vista de la carretera." "...no habría ocurrido el accidente".

El pensamiento contra factual puede ser de dos tipos ascendente o descendente. El contra factual ascendente (upward) es el que se centra en que el resultado obtenido habría sido mejor si hubiéramos actuado de otra manera y es el que da lugar al arrepentimiento, que es una emoción contra factual. Y si una persona esta

continuamente pensando y rumiando acerca de cómo las cosas podrían haber sido mejores, esa persona tiene un alto riesgo de sufrir depresión o un trastorno de ansiedad.

El contra factual descendente (Down Ward) se refiere a imaginar mundos peores que la realidad (una enfermedad o accidente que podría haber sido mas grave). Y da lugar a alivio, al ver que las consecuencias no han sido tan graves. El pensamiento contra factual influencia en gran medida los juicios de culpa y de responsabilidad.

HOMEOSTASIS EN LA EMOCIÓN.

Homeostasis es el termino 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.

La homeostasis es la capacidad del cuerpo de regresar a un sistema (es decir, torrente sanguíneo) a su estado de equilibrio. Para hacerlo, los sistemas corporales generan estados motivacionales. Así, el cuerpo tiene tanto una tendencia a mantener un estado firme, como los medios para generar la motivación necesaria para energizar y dirigir conductas restauradoras de la homeostasis.

RELACIÓN ENTRE EMOCIÓN Y MOTIVACIÓN.

Las emociones se relacionan de dos maneras con la motivación.

Primera: Las emociones son un tipo de motivo. Como los otros motivos (eje. Necesidades, cogniciones), las emociones energizan y dirigen la conducta.

El enojo, por ejemplo, energiza los recursos subjetivos de naturaleza fisiológica, hormonal y muscular (es decir, energiza la conducta) para lograr una meta o intención específica (es decir, dirige la conducta), como superar un obstáculo o enmendar una injusticia.

Segundo: Las emociones sirven como sistemas “indicador” continuo para señalar que tan bien o mal esta yendo la adaptación. Por ejemplo, la alegría señala la inclusión social y el progreso hacia metas.

Afirman que las emociones constituyen el sistema motivacional primario. A lo largo de los cien años de historia de la psicología, las pulsiones fisiológicas (hambre, sed, sueño, sexo, y dolor) se consideraban como los principales motivadores.

Las emociones positivas indican que “todo esta bien”, reflejan la conexión y satisfacción de nuestros estados emocionales y evidencian nuestra adaptación

exitosa a aquello que ocurre en nuestro entorno; las emociones negativas funcionan como señal de alarma de que “no todo está bien”, reflejan la indiferencia y frustración de nuestros estados motivacionales y evidencian la adaptación malograda a aquello que nos rodea.

Desde este punto de vista, las emociones no necesariamente son motivos en el mismo sentido que las necesidades y cognición, si no que, en lugar de ello, reflejan el estado de satisfacción, en contraposición con el de frustración, de nuestros motivos.

Las emociones negativas como el asco, el enojo y la culpa señalan que no todo está bien e inhiben un comportamiento sexual adicional. Las emociones positivas (interés, alegría) durante la acción motivada proporcionan una luz verde metafórica para continuar siguiendo ese curso de acción; por el contrario, las emociones negativas (ascos, culpa) durante la acción motivada proporcionan una luz roja metafórica en contra de proseguir en ese curso de acción.

¿CUAL ES LA DIFERENCIA ENTRE EMOCIÓN Y ESTADO DE ANIMO?

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. Primero: En cuanto a los antecedentes diferentes, las emociones y los estados de ánimo provienen de causas distintas. Las emociones se derivan de situaciones vitales significativas y de las estimaciones de su importancia para nuestro bienestar. Por el otro lado, los estados de ánimo surgen de procesos indefinidos y que a menudo se desconocen.

Segundo: En cuanto a la diferente especificidad de acción, las emociones influyen mayormente en el comportamiento y dirigen cursos específicos de acción. Por el contrario, los estados de ánimo influyen en mayor medida en la cognición y dirige aquello en lo que piensa la persona.

Tercero: Con relación al curso temporal diferente, las emociones emanan de eventos breves con duración de unos cuantos segundos o quizás minutos, en tanto que los estados de ánimo emanan de sucesos mentales que duran horas o quizás días. Por los estados de ánimo tienen mayor duración que las emociones.

Lo que siente de manera típica es un estado de ánimo, un modo de sentirse que a menudo existe como efecto posterior a un episodio emocional experimentado anteriormente

El estado de ánimo existe como un estado de afecto positivo o un estado de afecto negativo

Sin embargo, el afecto positivo y el negativo no son modos diferentes del sentimiento. Mas bien, estos estados de ánimo son modos independientes, no contrarios.

El efecto positivo también refleja una interacción placentera. Existe como el nivel actual de placer, entusiasmo y progreso hacia metas en una persona. Es típico que los individuos que sienten un afecto positivo elevado se muestren entusiastas y que experimenten energía, alerta y optimismo, en tanto que quienes presentan un afecto positivo bajo típicamente se sientan letárgicos, apáticos y aburridos.