



Universidad del sureste

Licenciatura en psicología

Materia: MOTIVACION Y EMOCION

Trabajo: ENSAYO

Docente: GUADALUPE RECINOS

Presenta: JOSMAR ENRIQUE VELAZQUEZ VELAZQUEZ.

5^{to} cuatrimestre

Frontera Comalapa Chiapas a

13 de febrero del 2023



Comenzare este ensayo hablando de la **conducta operante**, El condicionamiento operante tal y como lo conocemos fue formulado y sistematizado por Burrhus Frederick Skinner en base a las ideas planteadas previamente por otros autores. Iván Pavlov y John B. Watson habían descrito el condicionamiento clásico, también conocido como condicionamiento simple o pavloviano. Por su parte, Edward Thorndike introdujo la ley del efecto, el antecedente más claro del condicionamiento operante. La ley del efecto plantea que si una conducta tiene consecuencias positivas para quien la realiza será más probable que se repita, mientras que si tiene consecuencias negativas esta probabilidad disminuirá. En el contexto de la obra de Thorndike el condicionamiento operante es denominado "instrumental". Respuesta instrumental u operante Este término designa cualquier conducta que conlleva una consecuencia determinada y es susceptible de cambiar en función de ésta. En mis propias palabras es una manera de enseñar mediante un sujeto tiene más probabilidades de repetir la conducta que son positivas y menos probabilidad de repetir las que conllevan problemas negativos. La conducta operante va de la mano con el **reforzamiento** ya que es una técnica en la cual un comportamiento aumenta su probabilidad de ocurrencia a raíz de un suceso que le sigue y que es valorado positivamente por la persona. Por ejemplo, una persona continúa trabajando en una empresa, pues cobra un salario. El sueldo que cobra el trabajador es lo que REFUERZA la conducta de trabajar. Siguiendo con los **programas de reforzamiento simples** Los cuatro programas básicos son: Razón fija, Razón variable, Intervalo fijo, e Intervalo variable. Pero lo más importante es tener **autocontrol** ya que todo se centra en eso, Podemos entender que el autocontrol es la capacidad consciente de regular los impulsos de manera voluntaria con el objetivo de alcanzar el equilibrio personal. Como habilidad compleja, están involucrados aspectos como las emociones, los pensamientos y los comportamientos, así como la toma de decisiones. Otra cosa muy importante es la **dopamina** ya que libera buenos sentimientos o emociones y nos ayudan a estar mejor, la dopamina es la liberación de dopamina genera buenos sentimientos. Mientras las personas realizan sus actividades diarias, en el cerebro siempre hay cierta cantidad de dopamina. Pero conforme la gente se enfrenta con una diversidad de acontecimientos, aquellos

que indican recompensa y la anticipación de placer provocan que las neuronas en la vía dopaminérgica liberen dopamina en las sinapsis. La liberación de dopamina no sólo indica el prospecto de una recompensa próxima, también nos enseña que sucesos del ambiente producen recompensas. Es decir, la liberación de dopamina explica la experiencia del reforzamiento y, en consecuencia, la biología de la recompensa. Siguiendo con el tema hablaremos de los **selectos de motivación y emoción** La motivación está constituida por todos los factores capaces de provocar, mantener y dirigir la conducta hacia un objetivo. La motivación también es considerada como el impulso que conduce a una persona a elegir y realizar una acción entre aquellas alternativas que se presentan en una determinada situación. Seguimos con la emoción, La emoción es un proceso psicológico adaptativo, que tiene la finalidad de reclutar y coordinar el resto de los procesos psicológicos cuando situaciones determinadas exigen una respuesta rápida y efectiva para ajustarse a cambios que se producen en el medio ambiente. Las emociones incluyen conductas observables, sentimientos expresados y cambios en el estado personal. Continuando acerca del tema de la **emoción** al igual que la motivación, la emoción es un proceso activador de la conducta. Las emociones forman patrones de activación: Fisiológica (ante ciertos miedos, por ejemplo, descarga de adrenalina). Conductual (emisión de respuestas de agresión o huida). Cognitiva (cuando se da la percepción de la circunstancia como amenazante). **¿Cuál es la relación entre motivación y emoción?** Las emociones se relacionan de dos maneras con la motivación. Primero, las emociones son un tipo de motivo. Como los otros motivos (necesidades, cogniciones), las emociones energizan y dirigen la conducta. ¿Qué causa una emoción? Cuando enfrentamos un suceso vital importante, surge una emoción. La emoción se genera como una respuesta organizada a un acontecimiento externo o un suceso interno (pensamiento, conducta, etc...). Siguiendo con las **emociones básicas**, Las emociones llamadas básicas son aquellas que cumplen con los siguientes criterios: Son innatas más que adquiridas o aprendidas a través de la experiencia o socialización, Surgen de las mismas circunstancias para todos los individuos (la pérdida personal hace que todos nos sintamos tristes, sin importar edad, género o cultura). Se expresan de maneras

únicas y distintivas (como a través de una expresión facial universal). Evocan una pauta de respuesta fisiológica distintiva y sumamente fácil de predecir. **¿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?** 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. Por tanto, los estados de ánimo tienen mayor duración que las emociones. Con esto concluyo este amplio tema, saber acerca de las emociones y de la motivación es muy bonito y a la vez muy interesante, yo pienso que es muy importante saber controlar nuestras emociones ya que una emoción nos impulsa, bueno cuando es una emoción positiva está bien pero, cuando es una negativa podemos lastimar verbalmente tanto físicamente a una persona. Por eso es necesario informarnos y leer acerca del tema ya que aprendemos y en mi parte esto me está ayudando a controlar mis emociones e impulsos. CUANTO MAS ABIERTOS ESTEMOS A NUESTROS PROPIOS SENTIMIENTOS. MEJOR PODEMOS LEER LOS DE LOS DEMAS.