



**Mi Universidad**

**Super nota**

*Nombre del Alumno: Samuel Gómez Arias*

*Nombre del tema: Unidad 4: Selectos de motivación y emoción*

*Parcial: Único*

*Nombre de la Materia: Motivación y emoción*

*Nombre del profesor: Antonio Galera Pérez*

*Nombre de la Licenciatura: Psicología General*

*Cuatrimestre: 5°*

# UNIDAD 4: 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.



<https://vilmanunez.com/que-es-y->

<https://bloque10.unimagdalena.edu.co/y-tu-que-motivacion-tienes/>



<https://blog.totalpass.com.mx/tipos-de-motivacion-laboral/>



<https://es.linkedin.com/pulse/emoci%C3%B3n>

<https://cenitpsicologos.com/como-influye-la-emocion-en-el>

<https://www.psicok.es/psicok-blog/2018/8/12/piramide-maslow>

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.



PIRAMIDE DE MASLOW: Los cuatro primeros niveles pueden ser agrupados como «necesidades de déficit» al nivel superior lo denominó «autorrealización», «motivación de crecimiento», o «necesidad de ser» «La diferencia estriba en que mientras las necesidades de déficit pueden ser satisfechas, la necesidad de ser es una fuerza impelente continua».



<https://alejandrarcadenas18.wordpress.com/2015/05/09/motivacion-y-emocion/>



<https://virtual.ceumh.edu.mx/course/info.php>

Aunque las relaciones con las drogas sean tantas y tan diversas como consumidores, convengamos al menos en la necesidad de establecer tres tipos básicos: uso, abuso y dependencia.



Uso: Entendemos por uso aquel tipo de relación con las drogas en el que bien por su cantidad, por su frecuencia o por la propia situación física, psíquica y social del sujeto, no se detectan consecuencias inmediatas sobre el consumidor ni sobre su entorno.



<https://www.unodc.org/lpomex/es/proy>

<https://www.alamy.es/imagenes/dependencia-de-drogas.html?s>



Abuso: El abuso es el patrón de uso de la sustancia que produce perturbaciones o limitaciones clínicamente significativas,

Dependencia: Aquella pauta de comportamiento en la que se prioriza el uso de una sustancia psicoactiva frente a otras conductas consideradas antes como más importantes.



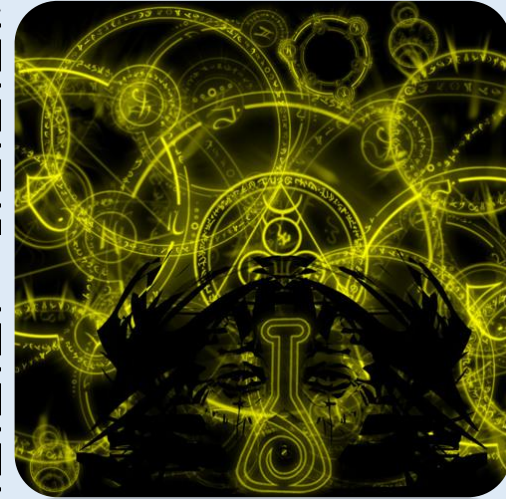
<https://www.alamy.es/foto-abuso-de-drogas-48332722.htm>



<https://www.pexels.com/es-es/buscar/abuso%>



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 permite desarrollar una mente mágica con la fuerza del espíritu, seleccionando y entrenando los pensamientos para que éstos moldeen a voluntad las circunstancias. Todo pensamiento es una energía viva e inteligente y por lo tanto incide en las circunstancias.

<https://www.facebook.com/AlquimiaMentalMex/>

<https://www.facebook.com/AlquimiaMentalMex/>



Son varios los planos de manifestación en los que se desenvuelve el ser humano, principalmente el físico, emotivo y mental. Interactuamos a distintos niveles y cada uno de los planos requiere una atención particular para conseguir que la alquimia se realice.

<https://www.escuelapedia.com/alquimia/>

<https://www.escuelapedia.com/alquimia/>

<https://www.muyinteresante.com/salud/18952.html>



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.



<https://www.elconfidencial.com/alma-corazon-vida/2022->



<https://www.elamanecer.org/2015/01/arrepe>

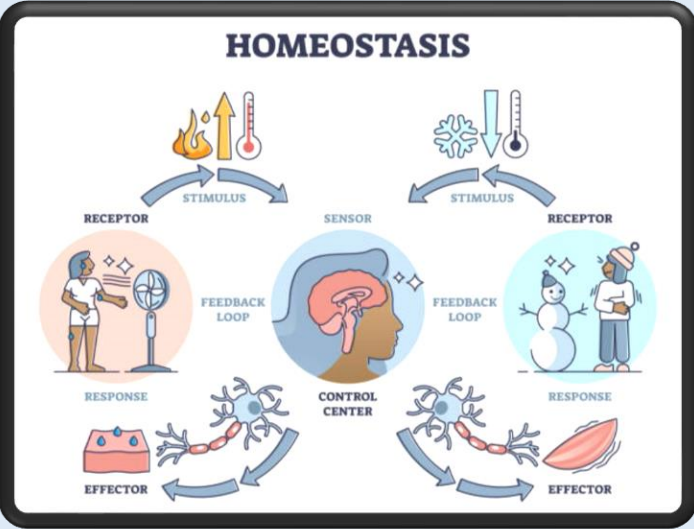


<https://www.saltillo360.com/manejar-manera->

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 es el término que describe la tendencia del cuerpo a mantener un estado interno estable.

En esencia, 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.



<http://formacionintegral.udgvirtual.udg.mx/es/r>

<https://www.istockphoto.com/es/fotos/homeostasis>

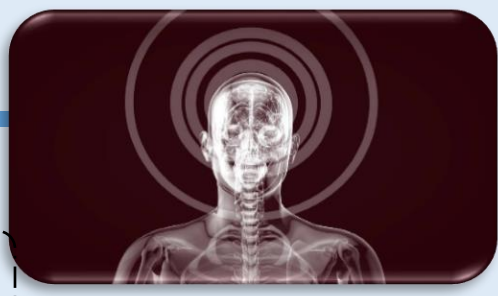
Cuando es lo suficientemente elevada como para llamar la atención del individuo, la pulsión dispone al individuo en sentido motivacional para que inicie conductas dirigidas a metas que sean capaces de producir una reducción de la pulsión.



La pulsión es un término psicológico, no fisiológico. Es la manifestación consciente de una subyacente necesidad biológica inconsciente.

<https://definicion.de/pulsion/>

<https://www.polvo.com.ar/2023/07/rodriguez->

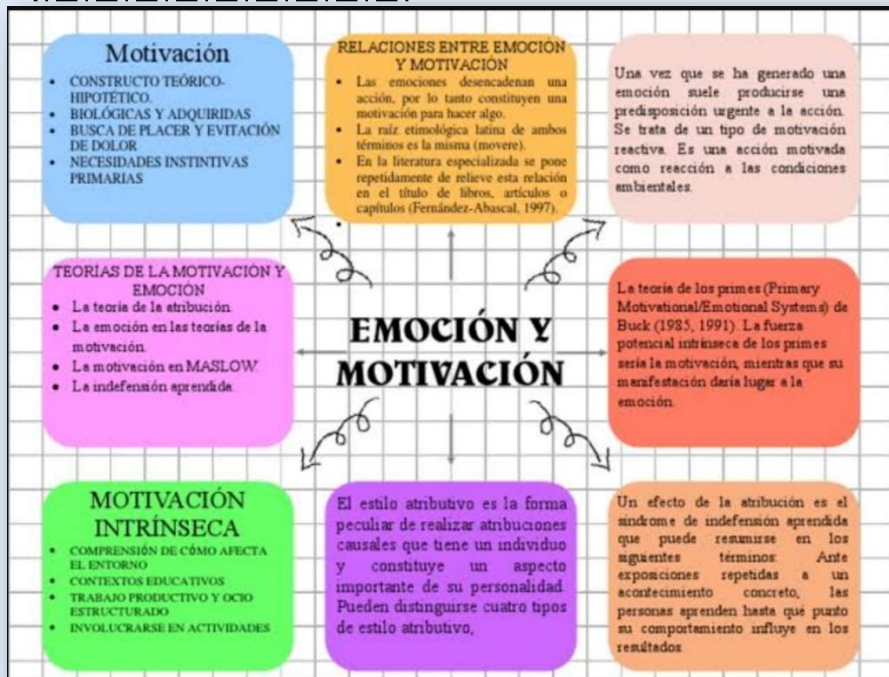




<https://www.educacionrespuntocero.com/rec>

<https://www.istockphoto.com/es/fotos/emocio>

<https://cecodap.org/valmos-a-entender-las->



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.

Las emociones positivas indican que “todo está 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.

<https://es.scribd.com/document/552469377/>



Quando enfrentamos un suceso vital importante, surge una emoción, 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.

<https://elcomercio.pe/bienestar/mente>

# EMOCIONES BÁSICAS



Las emociones llamadas básicas son aquellas que cumplen con los siguientes criterios:

1. Son innatas más que adquiridas o aprendidas a través de la experiencia o socialización.
2. Surgen de las mismas circunstancias para todos los individuos (la pérdida personal hace que todos nos sintamos tristes, sin importar edad, género o cultura).
3. Se expresan de maneras únicas y distintivas (como a través de una expresión facial universal).
4. Evocan una pauta de respuesta fisiológica distintiva y sumamente fácil de predecir.

## ENOJO



Aparece cuando algo nos disgusta o cuando no logramos lo que queremos

## TRISTEZA



Aparece ante la pérdida o el dolor

## ALEGRÍA



Sensación de placer y bienestar que aparece ante situaciones agradables

## DESAGRADO



Hacia algo o alguien

## MIEDO



Aparece ante amenazas o peligros

## SORPRESA



Cuando ocurre algo que no esperamos

<https://www.gob.mx/ce/napred/articulos/festiv>

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”



<https://dptejiendoredes.co>

Para que las emociones sean adaptativas en muchas situaciones diferentes, necesitan regularse y controlarse.



<https://www.mundoprimary>

Para que las emociones sean adaptativas en muchas situaciones diferentes, necesitan regularse y controlarse.

EMOCIONES	ESTADOS DE ÁNIMO
de corta duración	permanecen en el tiempo
provocadas por un estímulo externo	interpretaciones de lo que ves posible en tu futuro
individuales	individuales y sociales/ se contagian
irrumpen con intensidad en tu cuerpo	puedes no ser consciente de ellos

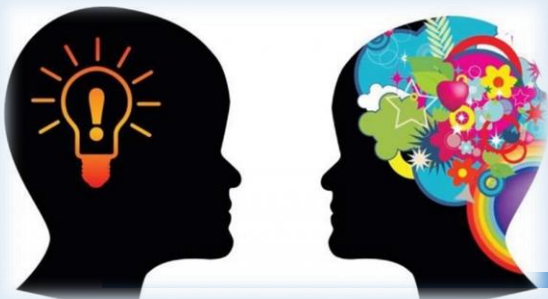
<https://www.anamayapsicologia.com/emociones-y->

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.



<https://institutosalamanca.com/blog/emociones->

La emoción tiene un aspecto conductual o expresivo integrado por una serie de gestos corporales como posturas, acciones y movimientos específicos, particularmente del rostro, además de variaciones cualitativas de la expresión motora general.



UNIVERSIDAD DEL SURESTE

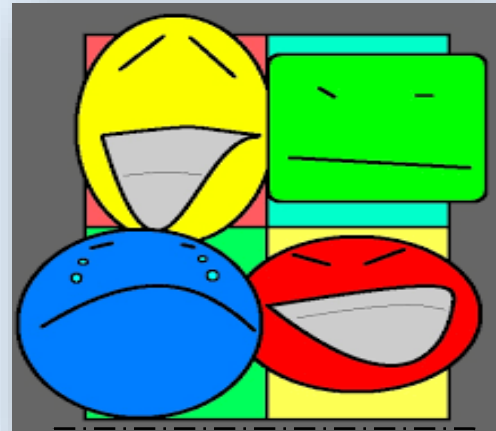
<https://www.prevencionintegral.com/actualidad/noticia>

## ESTADOS DE ÁNIMO

## ESTADOS FÍSICOS



<https://hispania-valencia.com/verbo-estar->



[https://es.wikipedia.org/wiki/Estado\\_de\\_%C3%A1nimo](https://es.wikipedia.org/wiki/Estado_de_%C3%A1nimo)



<https://www.prevencionintegral.com/actualidad/noticia>

Cada emoción va asociada a la aparición de alguna modificación de carácter fisiológico, cognitivo y/o motor en el sujeto que la experimenta. Por lo tanto, tres sistemas orgánicos participan, de manera sinérgica e integrada, en la experiencia emocional.

## REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS:

- ✚ <https://www.google.com/search?q=Aspectos+de+la+Emoci%C3%B3n.&source=Imns&bih=607&biw=1366&hl=es-419&sa=X&ved=2ahUKEwiRrKrA5aiEAxWwyMkDHXUWCQgQ0pQJKAB6BAgBEAI>
- ✚ <https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/biblioteca/4f185630f5be4c7eb7a6f3fda9922c84.pdf>
- ✚ <https://grupoleide.com/la-emocion-y-sus-componentes/>