



Super Nota

Nombre del Alumno: Deysi Jiménez Gómez

Nombre del tema: Selectos en Motivación y Emoción

Parcial: Segundo

Nombre de la Materia: Motivación y Emoción

Nombre del profesor: Antonio Galera Pérez

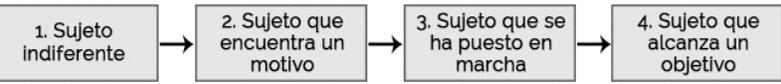
Nombre de la Licenciatura: Psicología General

Cuatrimestre: Quinto

Lugar y Fecha: Pichucalco, Chiapas; A 12 de febrero de 2024

Motivación

Constituida por todos los factores capaces de provocar, mantener y dirigir la conducta hacia un objetivo.



Factores de la motivación

Obtenido de: [Motivación. Qué es, tipos, importancia, principales teorías • gestiopolis](#)

Modelos no regulatorios de la acción (Dependencia y tolerancia en uso de drogas).



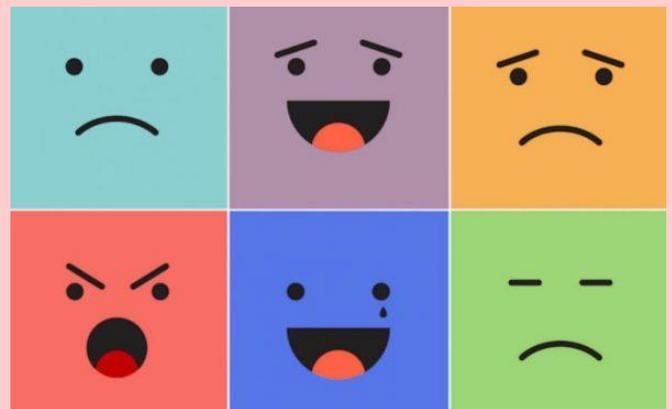
Fuente: [Tolerancia a las drogas: en qué consiste \(psicoactiva.com\)](#)

Emoción

Las emociones son reacciones psicofisiológicas que representan los estados afectivos que experimentamos. Las emociones son aquello que sentimos.



Las emociones poseen tres funciones: Adaptativa (prepara al organismo para la acción), Social (expresa, transmite, interactúa) y Motivacional (relación entre motivación y emoción)



Las emociones son portadoras de información, nos ayudan a saber que es lo que necesitamos.

Fuente: [Tipos de emociones: qué son, cuáles y su clasificación - Diferenciando](#)

Ni todo consumidor de drogas es "drogadicto", ni todo consumo de drogas en el que no haya dependencia es por completo inofensivo.

Uso: es ocasional y sin consecuencias inmediatas



Fuente: [El cerebro adolescente y la experimentación con drogas - Gamma Knife](#)

Posposición y evitación del arrepentimiento

El arrepentimiento se define como una emoción aversiva centrada en la creencia de que algún acontecimiento del pasado podría haberse cambiado para producir un resultado más deseable.

Abuso: es compulsivo y afecta el estilo de vida



Fuente: [Etapas de la adicción a las drogas—LA DEPENDENCIA \(narconon-mexico.org\)](#)



Dependencia: síntomas desagradables al dejar de consumir

- Se centra en el pasado
- Es una emoción negativa y aversiva
- Se centra en aspectos de uno mismo
- Lleva a comparaciones hacia arriba
- A menudo implica autoinculpación

Fuente: [La Psicología del Arrepentimiento: cómo afrontarlo \(centrointegraldepsicologia.com\)](#)

Para considerar una dependencia

Según el DSM-V (Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales) hay que cumplir ciertos criterios

Tolerancia

Deseo intenso de consumir la sustancia

Síndrome de abstinencia al dejar de consumir

Esfuerzos persistentes sin éxito para reducir el uso

Uso mayor o durante más tiempo del pretendido

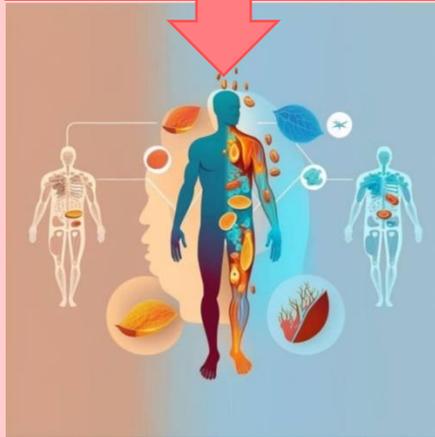
Abandono de importantes actividades en la vida normal

Homeostasis de la emoción

Homeostasis: tendencia del cuerpo a mantener un estado interno estable.

Los cambios corporales son idénticos para todas las emociones. Preparan al organismo para actuar ante emergencias, a través de la acción combinada del SN simpático y parasimpático. Son homeostáticos.

Fuente: [La Psicología de la Emoción | PsicoUNED](#)



Fuente: [¿Qué es la homeostasis en biología? - Conoce el proceso de homeostasis | Qué es \(quees.com\)](#)

HOMEOSTASIS PSICOLÓGICA

- suministrada por el **equilibrio** entre las **necesidades** y su **satisfacción**.
- Cuando las necesidades no son satisfechas, se produce un **desequilibrio** interno.
- Las personas intentamos alcanzar el **equilibrio** a través de **conductas** para poder satisfacer dichas necesidades.

- El término fue introducido por **W. B. Cannon** en 1932.
- Los **desequilibrios** internos pueden darse en el plano fisiológico y en el psicológico, y les llamó **necesidades**.
- La vida de un organismo puede definirse como: "La búsqueda constante de equilibrio entre sus necesidades y su satisfacción".

MECANISMOS DE DEFENSA

- Son **estrategias psicológicas inconscientes** para afrontar la realidad y mantener la **autoimagen**.
- **Patológicos** → cuando se usan frecuentemente y esto conduce a un **comportamiento inadaptado**, que afecta la salud física y mental.
- Su objetivo es **proteger la mente**.
- Dan un **refugio** frente a una situación a la que uno no puede afrontar en éste momento.

MECANISMOS DE DEFENSA

- Estrategias de afrontamiento → actividades y comportamientos de las que el individuo es consciente.
- Mecanismos de defensa → procesos mentales inconscientes.

Fuente: [Homeostasis psicológica y mecanismos de defensa | PPT \(slideshare.net\)](#)

Relación entre emoción y motivación

¿Qué es la motivación y la emoción?

¿Qué nos motiva a los seres humanos? ¿Las emociones condicionan a la motivación? ¿Qué emociones motivan?

La motivación y la emoción en Psicología se han estudiado profundamente a lo largo de los años y se ha comprobado que existe alta relación entre ellas. Los psicólogos saben la importancia del pensamiento en la emoción, por lo que resulta muy productivo estudiar cómo influye la emoción en la motivación.

Unos de los autores que más ha estudiado la relación entre motivación y emoción es **John Marshall Reeve**. Como él, existen otros autores que han elaborado una relación entre motivación y emoción:

Tomkins e Izard concluyeron que las emociones son un motivo que energiza y dirige la conducta hacia algo específico.

Ross Buck las emociones son la herramienta mediante la cual los estados motivacionales forman la respuesta en el organismo. Es decir, las emociones condicionan a nuestra motivación.

Se ha comprobado que la motivación y la emoción están muy relacionadas e influyen entre sí, por lo que:

- intenten pensar siempre en positivo
- no permitan que los pensamientos negativos los dominen
- no se angustien cuando veas que las cosas no salen como esperan.
- **Respira** hondo y vuelve a intentarlo, cuando tu emoción no sea negativa.

Fuente: [Relación entre Motivación y Emoción by on Prezi Next](#)

Silvan Tomkins y Carroll Izard (1962)

Sostienen que la primera forma de conceptualizar el vínculo entre emoción y motivación es proponer que las emociones son un tipo de motivo especial. Las emociones encajan en la definición de un motivo en el sentido de que energizan y dirigen la conducta.

Por ejemplo: el miedo, energiza la persona para actuar y dirige la acción hacia una meta, principalmente la de escapar del peligro. Por lo tanto, las emociones son como los planes, metas, necesidades fisiológicas y todos los demás motivos: energizan y dirigen la conducta.

Ross Buck (1988)

El punto de vista de Ross Buck, en donde observamos que la emoción es una 'lectura' de los estados motivacionales, la cual ayuda a saber si lo que está ocurriendo es malo o bueno. Por otra parte este autor afirma que la motivación y la emoción son dos caras de la misma moneda en el sentido de que los motivos funcionan para mantener las condiciones corporales necesarias para sostener la vida y las emociones funcionan como un 'informe de progresos' constante sobre lo bien que esos motivos están siendo sostenidos.

Fuente: [Relación entre Motivación y Emoción by on Prezi Next](#)

¿Qué causa la emoción?

En la actualidad, se acepta que las emociones se originan en el sistema límbico y que estos estados complejos tienen estos tres componentes:

Fisiológicos: Es la primera reacción frente a un estímulo y son involuntarios: la respiración aumenta, cambios a nivel hormonal, etc.

Cognitivos: La información es procesada a nivel consciente e inconsciente. Influye en nuestra experiencia subjetiva.

Conductuales: Provoca un cambio en el comportamiento: los gestos de la cara o el movimiento del cuerpo.

Fuente: [Los 8 tipos de emociones \(clasificación y descripción\) \(psicologiymente.com\)](#)



Emociones básicas, las experimentamos en respuesta a un estímulo:

Tristeza Felicidad Sorpresa Asco
Miedo Ira



Fuente: [Las 6 emociones básicas – Liderazgo UTIL](#)

¿Por qué tenemos emociones?

Si las emociones existen tras un largo proceso de evolución es porque han sido útiles para adaptarnos, para sobrevivir, para construir un entorno hecho a nuestra medida. El sistema emocional es un sistema versátil, complejo, fruto de varios millones de años de perfeccionamiento progresivo.



Fuente: [¿Por qué tenemos emociones? si las emociones existen \(fundipp.org\)](http://fundipp.org)

Pero la influencia de las emociones va más allá del ámbito cerebral. El sistema emocional puede alterar nuestro sistema neuroendocrino, acelerar nuestra respiración y nuestra tasa cardiaca, así como activar nuestros músculos.

Fuente: [¿Por qué tenemos emociones? – Motion-To-Emotion \(motiontoemotion.org\)](http://motiontoemotion.org)



EMOCIÓN

DIFERENCIAS Y SIMILITUDES

ESTADO DE ÁNIMO

La emoción se refiere a una respuesta rápida e intensa del sistema nervioso a algún estímulo o situación externa. Por el contrario, el estado de ánimo es un patrón cognitivo que emerge cuando la persona asocia ciertas experiencias previas con los eventos presentes; por lo tanto, se considera como más duradero y profundo que las emociones.

Fuente: [Diferencias entre emoción y estado de ánimo \(diferenciador.net\)](http://diferenciador.net)

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
irrumper con intensidad en tu cuerpo	puedes no ser consciente de ellos

www.anamayapsicologia.com

Fuente: [Emociones y estados de ánimo, ¿son lo mismo? - Anamaya \(anamayapsicologia.com\)](http://anamayapsicologia.com)

Aspecto de la emoción

Componentes



Cognitivo



Neurofisiológico



Motivacional



Expresión motora



Sentimiento
subjetivo

Fuente: [Los 5 componentes de las emociones que debes conocer - ESSENTIAL ELEMENTS](#)

Componentes conductuales, que son la manera en que éstas se muestran externamente:

Expresiones faciales.

Acciones y gestos.

Distancia entre personas.

Componentes no lingüísticos de la expresión verbal (comunicación no verbal).



Fuente: [Reconocimiento de emociones y expresiones faciales: Manejo Emocional | RecFaces](#)



Fuente: [¿Sabías que sonrojarse te hace ver como una persona más confiable? - 800Noticias](#)

Fuente: [EMOCIONES: Concepto, Tipos y Cómo Gestionarlas \(psicoactiva.com\)](#)

Componentes fisiológicos e involuntarios:

Temblor

Sonrojarse

Sudoración

Respiración agitada

Dilatación pupilar

Aumento del ritmo cardíaco

Referencias

[Motivación. Qué es, tipos, importancia, principales teorías • gestiopolis](#)

[Tipos de emociones: qué son, cuáles y su clasificación - Diferenciando](#)

[El cerebro adolescente y la experimentación con drogas - Gamma Knife](#)

[Etapas de la adicción a las drogas—LA DEPENDENCIA \(narconon-mexico.org\)](#)

[La Psicología de la Emoción | PsicoUNED](#)

[Homeostasis psicológica y mecanismos de defensa | PPT \(slideshare.net\)](#)

[Relación entre Motivación y Emoción by on Prezi Next](#)

[Los 8 tipos de emociones \(clasificación y descripción\) \(psicologiyamente.com\)](#)

[Las 6 emociones básicas – Liderazgo UTIL](#)

[¿Por qué tenemos emociones? si las emociones existen \(fundipp.org\)](#)

[¿Por qué tenemos emociones? – Motion-To-Emotion \(motiontoemotion.org\)](#)

[Diferencias entre emoción y estado de ánimo \(diferenciador.net\)](#)

[Emociones y estados de ánimo, ¿son lo mismo? - Anamaya \(anamayapsicologia.com\)](#)

[🔗 Los 5 componentes de las emociones que debes conocer - ESSENTIAL ELEMENTS](#)

[EMOCIONES: Concepto, Tipos y Cómo Gestionarlas \(psicoactiva.com\)](#)

[Reconocimiento de emociones y expresiones faciales: Manejo Emocional | RecFaces](#)