



Nombre del alumno: Karen Josélin Moreno Espinosa.

Nombre del tema: cuadro sinóptico.

Parcial: 2 parcial.

Nombre materia: motivación y emoción

Nombre del profesor: Paola Jaqueline Santos Albarrán.

Nombre de la licenciatura: Psicología.

Cuatrimestre: quinto cuatrimestre.

MECANISMOS DE REGULACIÓN.

2.10 LAS EMOCIONES COMO REGULADORES DE LA CONDUCTA SOCIAL.

es la capacidad para manejar las emociones de forma apropiada. Supone tomar conciencia de la relación entre emoción, cognición y comportamiento; tener buenas estrategias de afrontamiento; capacidad para autogenerarse emociones positivas.

LOS MICROS COMPETENCIAS QUE LA CONFIGURAN SON:

- Expresión emocional apropiada.- Es la capacidad para expresar las emociones de forma apropiada. Implica la habilidad para comprender que el estado emocional interno no necesita corresponder con la expresión externa.
- Regulación de emociones y sentimientos.- Es la regulación emocional propiamente dicha. Esto significa aceptar que los sentimientos y emociones a menudo deben ser regulados. Lo cual incluye: regulación de la impulsividad; tolerancia a la frustración para prevenir estados emocionales negativos; perseverar en el logro de los objetivos a pesar de las dificultades; capacidad para diferir recompensas inmediatas a favor de otras más a largo plazo pero de orden superior.
- Habilidades de afrontamiento: Habilidad para afrontar retos y situaciones de conflicto, con las emociones que generan. Esto implica estrategias de autorregulación para gestionar la intensidad y la duración de los estados emocionales.
- Competencia para autogenerar emociones positivas.- Es la capacidad para autogenerarse y experimentar de forma voluntaria y consciente emociones positivas (alegría, amor, humor, fluir) y disfrutar de la vida.

2.11 EMOCIÓN Y ADAPTACIÓN: PAPEL ADAPTATIVO DE LAS EMOCIONES.

Las emociones en sí son procesos fisiológicos y de comportamiento propiamente innatos. A pesar de esto, algunas pueden ser adquiridas por medio de la observación de las personas de nuestro entorno.

TRES COMPONENTES FUNDAMENTALES:

- Cognitivo: componente consciente o inconsciente que se basa en la valoración subjetiva de un acontecimiento.
- Neurofisiológico: totalmente involuntario abarca emociones tales como los temblores o el sudor.
- Conductual: puede ser voluntario o involuntario como el llanto, el tono de voz o nuestros movimientos corporales.

REEVE PRESENTAN TRES FUNCIONES IMPORTANTES:

- Adaptativa: cada emoción tiene su propia utilidad. Por ejemplo, el miedo tiene la función de proteger y el asco funciona como rechazo.
- Motivacional: energiza la conducta motivada que se realiza de una forma más vigorosa y eficaz.
- Comunicativa: abarca la comunicación intrapersonal y la interpersonal. De la intrapersonal obtenemos información propia.