

The logo for Universidad de San Andrés (UDS) features a stylized bird icon to the left of the letters 'UDS' in a bold, dark blue font.

**Mi Universidad**

**NOMBRE DEL ALUMNO: VALERIA TRUJILLO  
YAÑEZ**

**NOMBRE : CUADRO SINOPTICO(2.10 Y 2.11)**

**PARCIAL: 2**

**NOMBRE DE LA MATERIA: MOTIVACION Y  
EMOCION**

**NOMBRE DEL PROFESOR: PAOLA JACQUELINE  
ALBARRAN SANTOS**

**NOMBRE DE LA LICENCIATURA: PSICOLOGÍA**

**CUATRIMESTRE: 5**



**LAS EMOCIONES  
COMO  
REGULADORES DE  
LA CONDUCTA  
SOCIAL.**

**Las emociones  
como reguladores  
de la conducta  
social.**

La regulación emocional 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

**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

En niveles de mayor madurez, supone la comprensión del impacto que la propia expresión emocional y el propio comportamiento, puedan tener en otras personas.

**Regulación de  
emociones y  
sentimientos**

significa aceptar que los sentimientos y emociones a menudo deben ser regulados

regulación de la impulsividad (ira, violencia, comportamientos de riesgo); tolerancia a la frustración para prevenir estados emocionales negativos (ira, estrés, ansiedad, depresión)

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) Capacidad para auto-gestionar el propio bienestar emocional en busca de una mejor calidad de vida.



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

las emociones son una respuesta emocional de sensaciones agradables y desagradables, que difieren en intensidad y duración. Estas sensaciones nos ayudan a afrontar determinadas circunstancias de nuestra vida con mayor o menor éxito

**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.

**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.

la intrapersonal obtenemos información propia.

la interpersonal se presta atención a la comunicación verbal y no verbal, que influyen en la conducta de los demás