



Asignatura: Motivación y emoción

Profesor: Paola Jacqueline Albarrán Santos

Alumna: Ximena Morales Guillén

Unidad: 2

Cuatrimestre: 5

Licenciatura: Psicología

Las emociones como reguladoras de la conducta social

REGULACIONE EMOCIONAL

Es la capacidad para manejar las emociones de forma apropiada. Supone tomar conciencia de la relación entre emoción, cognición y comportamiento

Expresión emocional apropiada. Es la capacidad para expresar las emociones de forma apropiada. Implica

REGULACIÓN DE EMOCIONES Y SENTIMIENTOS

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

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

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 y disfrutar de la vida

Capacidad para autogestionar el propio bienestar emocional en busca de una mejor calidad de vida

Emoción y adaptación: Papel adaptativo de las emociones

¿QUÉ SON LAS EMOCIONES?

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

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

la conducta motivada que se realiza de una forma más vigorosa y eficaz.