

# Motivación y emoción

## Las emociones como reguladores de la conducta social

Las emociones desempeñan en la forma en que las personas interactúan, se relacionan y se comportan en entornos sociales

Las emociones son respuestas psicofisiológicas que se activan en respuesta a estímulos internos o externos

y juegan un papel importante en la regulación y el mantenimiento de las interacciones sociales

Los micros competencias que la configuran son:

- Expresión emocional apropiada
  - Habilidad para expresar las emociones de manera adecuada
  - Comprender que el estado emocional interno no siempre debe reflejarse externamente
  - Conciencia del impacto de la expresión emocional en otras personas
  - Consideración de las emociones al relacionarse con otros
- Regulación de emociones y sentimientos
  - Aceptación de la necesidad de regular sentimientos y emociones
  - Regulación de la impulsividad y comportamientos de riesgo
  - Tolerancia a la frustración para prevenir estados emocionales negativos
  - Perseverancia en la consecución de objetivos a pesar de las dificultades
  - Capacidad para diferir recompensas inmediatas
- Habilidades de afrontamiento
  - Habilidad para enfrentar desafíos y conflictos con las emociones que generan
  - Utilización de estrategias de autorregulación para gestionar la intensidad y duración de los estados emocionales
- Competencia para autogenerar emociones positivas
  - Capacidad para generar y experimentar emociones positivas de manera voluntaria y consciente
  - Disfrute de la vida a través de emociones positivas como la alegría, el amor, el humor y el fluir
  - Autogestión del bienestar emocional para mejorar la calidad de vida

y también encontramos:

- Tipos de emociones:
  - Emociones básicas: Universales y comunes (alegría, tristeza, miedo, ira, sorpresa, disgusto).
  - Emociones sociales: Derivadas de interacciones sociales (vergüenza, culpa, orgullo, empatía).
- Funciones de las emociones en la conducta social:
  - Comunicación emocional: Transmiten información sobre el estado interno.
  - Regulación social: Ayudan a regular interacciones sociales, influenciando la expresión emocional y la empatía.
  - Coordinación social: Facilitan la cooperación y comportamientos prosociales en grupos.
  - Construcción de relaciones: Las positivas fortalecen vínculos, las negativas pueden desafiar relaciones.
  - Desarrollo moral y ético: Guiar el comportamiento moral y ético, influir en la toma de decisiones y evaluación de acciones.
- Regulación emocional:
  - Proceso de gestionar y controlar emociones para adaptarse al entorno social.
  - Estrategias incluyen expresión emocional, supresión, reinterpretación y búsqueda de apoyo.
- Impacto en la conducta social:
  - Influencia en toma de decisiones, juicio moral, impresiones sociales y resolución de conflictos.
  - La comprensión de las emociones es clave para habilidades sociales e inteligencia emocional.

## Emoción y adaptación: Papel adaptativo de las emociones

Las emociones en sí son procesos fisiológicos y de comportamiento propiamente innatos

algunas pueden ser adquiridas por medio de la observación de las personas de nuestro entorno

En estas respuestas globales, como podríamos denominarlas, intervienen 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 (1994), presentan tres funciones importantes principales:
- 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

Funciones Adaptativas

- Señalización de Importancia: Las emociones alertan al individuo sobre la relevancia de un estímulo o situación, priorizando la atención y la respuesta
- Movilización de Recursos: Las emociones preparan al organismo para responder de manera eficaz a las demandas del entorno. activando sistemas fisiológicos y cognitivos que facilitan la acción
- Facilitación del Aprendizaje: Las emociones influyen en los procesos de aprendizaje y memoria, permitiendo la retención de experiencias significativas. y la adaptación a situaciones futuras similares
- Regulación Social: Las emociones facilitan la comunicación y el vínculo social al expresar estados internos. establecer conexiones emocionales con otros individuos, promoviendo la cohesión y la cooperación en grupos sociales

Ejemplos de Adaptación Emocional

- Miedo: Alerta sobre posibles amenazas y activa respuestas de lucha o huida para proteger al individuo
- alegría: Promueve la exploración, fortalece las relaciones sociales y refuerza conductas. contribuyendo al bienestar psicológico y social
- Tristeza: Facilita la reflexión y la búsqueda de apoyo social ante pérdidas o eventos adversos. promoviendo el procesamiento emocional y la adaptación a cambios difíciles
- Asco: Protege al individuo de sustancias o situaciones potencialmente peligrosas. evitando el contacto y promoviendo la supervivencia