



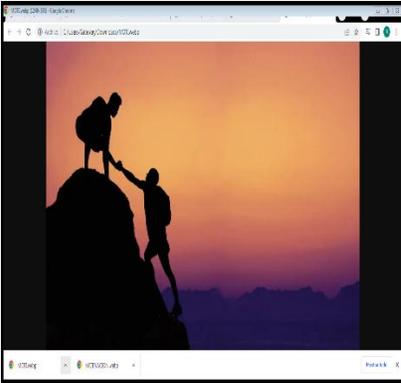
**NOMBRE DEL ALUMNO: RAUL ALEJANDRO GUILLEN
SANCHEZ**

**NOMBRE DE LA MAESTRA: GUADALUPE DE LOURDES
ABARCA**

NOMBRE DE LA MATERIA: MOTIVACION Y EMOCION

NOMBRE DEL TRABAJO: SUPER NOTA

FECHA: 13 DE FEBRERO DEL 2023



LA MOTIVACION ESTA CONSTITUIDA POR MANTENER UNA FIRME DETERMINACION HACIA LOGRAR ALGUN FIN U OBJETIVO. ES DECIR LA MOTIVACION ES UNA NECESIDAD QUE NOS IMPULSA HACIA QUERER ALGO O DESEAR ALGO, EL IMPULSO QUE NOS LLEVA POR EJEMPLO EL HAMBRE TENEMOS LA NECESIDAD DE COMER, O PODER ALCANZAR UN DETERMINADO LOGRO UNA SAFISFACCION POR EJEMPLO ESCALAR UNA MONTAÑA.

LA EMOCION ES UN PROCESO PSICOLOGICO QUE TIENE LA FINALIDAD DE RECLUTAR Y COORDINAR EL RESTO DE LOS PROCESOS PSICOLOGICOS CUANDO SITUACIONES DETERMINADAS EXIGEN UNA RESPUESTA RAPIDA Y EFECTIVA PARA AJUSTARSE A LOS CAMBIOS QUE SE PRODUCEN EN EL MEDIO AMBIENTE.



USO: SE REFIERE AL CONSUMO DE ALGUNA SUSTANCIA PERO SIN QUE ESTA GENERE PROBLEMAS.

ABUSO: ES LA SUSTANCIA QUE SE USA CON MAS REGULARIDAD.

DEPENDENCIA: QUE YA EL CUERPO LO NECESITA PARA PODER HACER LAS COSAS DE LA VIDA COTIDIANA.

ALQUIMIA MENTAL: EL PODER QUE TIENE EL PENSAMIENTO PARA INFLUENCIAR O DECIDIR SOBRE EN EL MEDIO EN EL QUE SE ACTUA.



Estrategias para avanzar y dejar ir



POSPOCISION Y EVITACION DEL ARREPENTIMIENTO. LANDMAN DICE EL ARREPENTIMIENTO ES UN ESTADO EMOCIONAL Y COGNITIVO DE MAYOR O DE MENOR DOLOR, DE SENTIMIENTO DE PENA POR LA MALA SUERTE LAS LIMITACIONES, LAS TRANSGRESIONES O LOS ERRORES.

HOMEOSTASIS EN LA EMOCION: NUESTROS MECANISMOS DE REGULAN DE FORMA AUTOMATICA, ES LA CAPACIDAD DE UN CUERPO PARA PODER ESTAR EN SU ESTADO DE EQUILIBRIO NORMAL, PARA HACERLO LOS SISTEMAS CORPORALES GENERAN ESTADOS EMOCIONALES.



EMOCION: ES UN PROCESO ACTIVADOR DE LA CONDUCTA FISIOLÓGICA, CONDUCTUAL Y COGNITIVA. LAS EMOCIONES MAS PROFUNDAS E IMPORTANTES DE LA VIDA ESTAN LLENAS DE EMOCION. TODA ACTIVIDAD HUMANA ESTA IMPREGNADA DE EMOCION. LOS PENSAMIENTOS ESTAN CONDICIONADOS POR LA EMOCION.



RELACION ENTRE EMOCION Y MOTIVACION: LAS EMOCIONES ENERGIZAN Y DIRIGEN LA CONDUCTA. LAS EMOCIONES REVELAN LOS ESTADOS MOTIVACIONALES EN CONSTANTE CAMBIO Y EL ESTADO DE ADAPTACION PERSONAL DEL INDIVIDUO.

LAS EMOCIONES POSITIVAS AFIRMAN QUE TODO ESTA BIEN Y ESTO GENERA UN ESTADO EMOCIONAL DE BIENESTAR, EN CAMBIO LAS NEGATIVAS NOS PONEN EN ESTADO DE ALERTA EN UN ESTADO QUE GENERA LA SITUACION POR LA CUAL ESTEMOS VIVIENDO.

QUE CAUSA LA EMOCION? PRIMERO SE ESTABLECE EL SIGNIFICADO Y LUEGO SURGE LA EMOCION CONCOMITANTE; LA ESTIMACION DEL SIGNIFICADO CAUSA LA EMOCION.



Enojo Felicidad Sorpresa



Disgusto Tristeza Neutro

EMOCIONES BASICAS:

LAS EMOCIONES NO SE DAN AL VACIO OCURREN POR UNA RAZON. PARA CUALQUIERA DE LAS TAREAS IMPORTANTES EN LA VIDA, LOS SERES HUMANOS HEMOS DESARROLLADO UNA REACCION EMOCIONAL ADAPTATIVA CORRESPONDIENTE. EN CONSECUENCIA LA REACCION DE LA EMOCION ES PREPARARNOS CON UNA RESPUESTA AUTOMATICA MUY RAPIDA E HISTORICAMENTE EXITOSA HACIA LAS TAREAS VITALES FUNDAMENTALES.

