



**Nombre de alumno: Samuel Alfredo
león Reséndiz.**

**Nombre del profesor: Guadalupe De
Lourdes Abarca.**

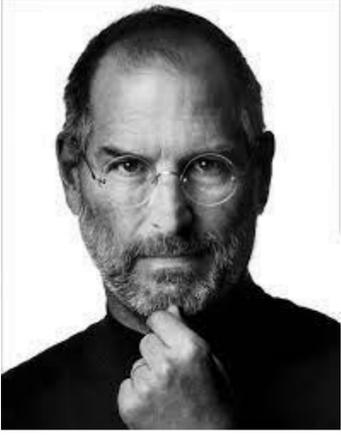
Nombre del trabajo: súper nota

Materia: Motivacion y Emocion.

Grado: 5rto Cuatrimestre.

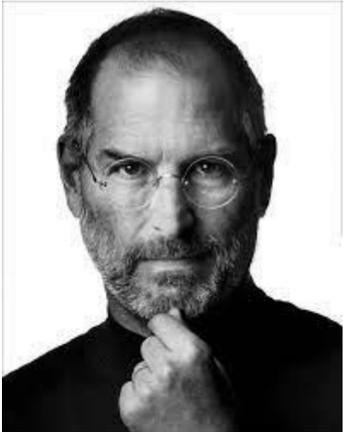
Grupo: virtual

Selectos en Motivación y Emoción



¿Que son los Modelos no regulatorios de la acción?

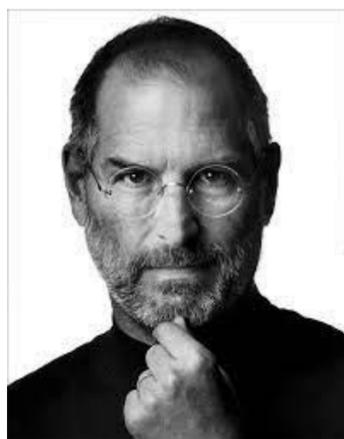
Es preciso, por ello, afinar la mirada antes de valorar como "uso" una determinada forma de consumo. No basta con fijarse en la frecuencia, porque podrían darse consumos esporádicos en los que el sujeto abusara rotundamente de la sustancia



Continua



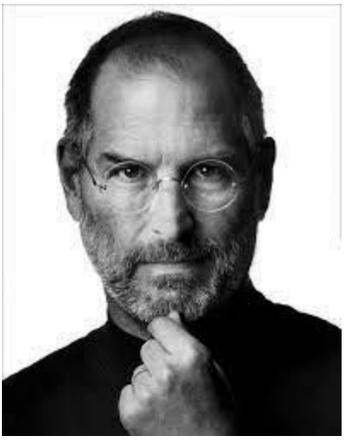
Tampoco es ajeno a este proceso el estado en que se encuentre el consumidor, ya que, por ejemplo, un mismo consumo moderado de alcohol puede derivar en abuso si el sujeto esta tomando tranquilizantes prescritos por su medico. Es preciso tambien poner la vista sobre el entorno del sujeto, ya que podria darse un consumo de drogas que además de perjudicar al sujeto, afectara gravemente a terceros. No todas las drogas permiten una relacion de estas características. Por ejemplo, la mayoría de los fumadores son dependientes del tabaco. Existen personas que sólo fuman de vez en cuando, o que no superan los 2 o 3 cigarrillos, pero son una clara minoria



¿Que es la alquimia mental?

La alquimia permite desarrollar una mente mágica con la fuerza del espíritu, seleccionando y entrenando los pensamientos para que éstos moldeen a voluntad las circunstancias. Todo pensamiento es una energía viva e inteligente y por lo tanto incide en las circunstancias. Cuantos más pensamientos positivos manifestamos, más optimismo destilamos, logrando mejorar desde nuestra salud, a nuestras emociones y relaciones personales

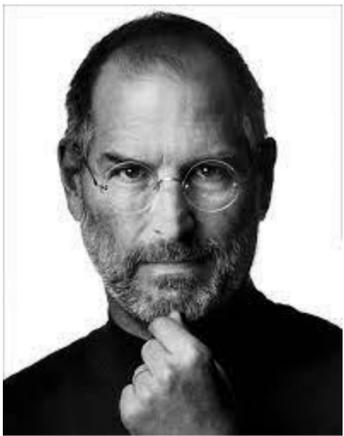




¿Qué es la Posposición y evitación del arrepentimiento?



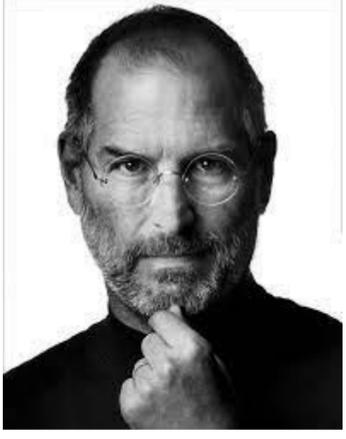
El primer problema que nos encontramos, como siempre, es el de definir el objeto de estudio. A falta de otra mejor tomemos la definición de Landman: "El arrepentimiento es un estado emocional y cognitivo de mayor o menor dolor, de sentimiento de pena por la mala suerte, las limitaciones, las pérdidas, las transgresiones o los errores. Es una mezcla de sentimiento y de razón, de razón y emoción. Las materias que se lamentan pueden ser pecadas de comisión o de omisión y pueden ir desde lo voluntario a lo incontrolable y accidental. Pueden ser actos ejecutados o mentales, cometidos por uno mismo o por otras personas o grupo. Y pueden ser transgresiones morales o legales o asuntos neutrales moralmente". Desde el mundo de la teoría económica se conceptualiza el arrepentimiento como la diferencia de valor entre los recursos o activos realmente conseguidos y el nivel más alto de recursos obtenidos por otras alternativas. El arrepentimiento tiene a su vez mucho que ver con el contra factual (counterfactual thinking) que empezó a estudiarse en los años 70 del siglo pasado y se refiere a la construcción mental de alternativas a hechos pasados.



Que es Homeostasis en la emoción?



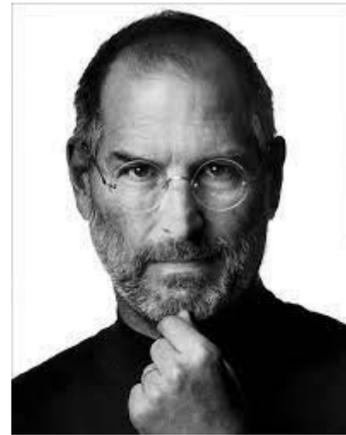
En esencia, la homeostasis es la capacidad del cuerpo de regresar a un sistema (es decir, torrente sanguíneo) a su estado de equilibrio. Para hacerlo, los sistemas corporales generan estados motivacionales. Así, el cuerpo tiene tanto una tendencia a mantener un estado firme, como los medios para generar la motivación necesaria para energizar y dirigir conductas restauradoras de la homeostasis.



¿Cómo se describe a la emoción?



Fisiológica (ante ciertos miedos, por ejemplo, descarga de adrenalina). - Conductual (emisión de respuestas de agresión o huida). - Cognitiva (cuando se da la percepción de la circunstancia como amenazante). Sin embargo, se diferencia de la motivación en que la emoción supone una activación más específica, la acción se dirige hacia el propio organismo (supervivencia y bienestar) y en que se asemeja más al instinto. A pesar de esta diversidad de puntos de vista, hay unanimidad en describirlas teniendo en cuenta los componentes o sistemas de respuestas que intervienen: Las emociones son respuestas a estímulos significativos que constan de tres componentes: Neurofisiológico y bioquímico: Una reacción orgánica involuntaria. - Motor o conductual: Un comportamiento específico. - Cognitivo: Una particular vivencia subjetiva sobre lo que se está experimentando. Es posterior a la respuesta emocional y está supeditado a la emoción, es decir, los pensamientos están condicionados por la emoción, no actuamos solo con la razón.

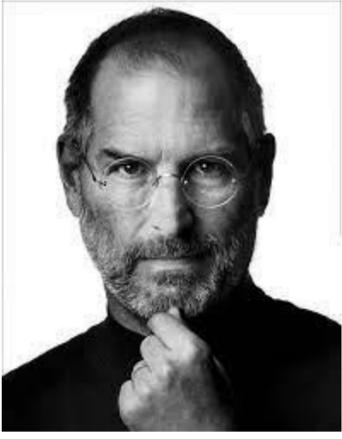


¿qué relación hay entre la emoción y motivación?



El enojo, por ejemplo, energiza los recursos subjetivos de naturaleza fisiológica, hormonal y muscular (es decir, energiza la conducta) para lograr una meta o intención específica (es decir, dirige la conducta), como superar un obstáculo o enmendar una injusticia. Segundo, las emociones sirven como sistema "indicador" continuo para señalar que tan bien o mal está yendo la adaptación. Por ejemplo, la alegría señala la inclusión social y el progreso hacia metas, en tanto que la angustia indica exclusión social y fracaso. Emoción a modo de motivación La mayoría de los investigadores de la emoción concuerdan en que las emociones funcionan como un tipo de motivo. No obstante, algunos de ellos van más allá. Afirman que las emociones constituyen el sistema motivacional primario. A lo largo de los cien años de historia de la psicología, las pulsiones fisiológicas (hambre, sed, sueño, sexo y dolor) se consideraban como los principales motivadores.

La pérdida de aire produce una fuerte reacción emocional; es decir, miedo y terror; es este terror lo que proporciona la motivación para actuar. En consecuencia, el terror, y no la privación de aire o la amenaza para la homeostasis del organismo, es la fuente causal e inmediata que motiva la acción consiguiente. Si se quita la emoción, se eliminará la motivación. Emoción a manera de indicador Las emociones revelan los estados motivacionales en constante cambio y el estado de adaptación personal del individuo

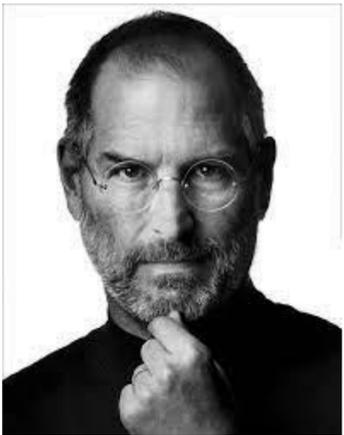


¿Qué causa la emoción?



En esencia, este debate inquiriere si las emociones son fenómenos principalmente biológicos o cognitivos. Si la fuente más importante de las emociones es la biología, estas deben emanar de una esencia causal biológica, como los circuitos neuroanatómicos cerebrales. Por el contrario, si las emociones son principalmente cognitivas, entonces deben emanar de sucesos causales mentales, como estimaciones subjetivas de que significa la situación.

Scherer concuerda con Lazarus en que algunas experiencias vitales producen emociones, en tanto que otras no lo hacen. Scherer identifica varias evaluaciones cognitivas específicas que generan experiencias emocionales, que incluye: ¿este suceso es bueno o malo?, ¿puedo afrontar con éxito esta situación? y ¿este suceso está bien en un sentido moral?. Las respuestas a estas preguntas sobre la manera en que evaluamos la situación constituye el tipo de procesamiento cognitivo que da lugar a las emociones. En su análisis de la atribución relacionada con la emoción, Weiner se concentra en el procesamiento de información que ocurre luego de los resultados vitales; es decir, la teoría de la atribución se enfoca en el pensamiento y reflexión personal que realizamos después de los éxitos y fracasos en la vida.



¿Qué son las Emociones básicas?



Las emociones llamadas básicas son aquellas que cumplen con los siguientes criterios: 1. Son innatas más que adquiridas o aprendidas a través de la experiencia o socialización. 2. Surgen de las mismas circunstancias para todos los individuos (la pérdida personal hace que todos nos sintamos tristes, sin importar edad, género o cultura). 3. Se expresan de maneras únicas y distintivas (como a través de una expresión facial universal). 4. Evocan una pauta de respuesta fisiológica distintiva y sumamente fácil de predecir. Algunos investigadores se declaran en contra de la idea de las emociones básicas y otros ofrecen una lista de emociones básicas que es diferente de la que se presenta en este libro. A pesar de esta diversidad de opiniones, ninguna lista de las emociones básicas variará en gran medida de las que se incluyen aquí: temor, enojo, asco, tristeza, alegría e interés.

Para sobrevivir, los animales deben explorar su entorno, vomitar sustancias nocivas, desarrollar y mantener relaciones, atender de inmediato a las urgencias, evitar lesiones, reproducirse, luchar y tanto recibir como proporcionar cuidados. Cada uno de estos comportamientos es producido por la emoción y cada uno facilita la adaptación del individuo a los ambientes físicos y sociales cambiantes.