



Motivación y Emoción

supernota

Estrella belén Jiménez Vázquez

13/02/2024

TEMAS:

4.1 Modelos no regulatorios de la acción (Dependencia y tolerancia en uso de drogas).

4.2 Alquimia mental.

4.3 Posposición y evitación del arrepentimiento.

4.4 Homeostasis en la emoción.

4.5 Emoción.

4.6 Relación entre emoción y motivación.

4.7 ¿Qué causa la emoción?

4.8 Emociones básicas.

4.1 Modelos no regulatorios de la acción (Dependencia y tolerancia en uso de drogas).

Aunque las relaciones con las drogas sean tantas y tan diversas como consumidores, convengamos al menos en la necesidad de establecer tres tipos básicos: uso, abuso y dependencia. **Uso:** Entendemos por uso aquel tipo de relación con las drogas en el que, bien por su cantidad, por su frecuencia o por la propia situación física, psíquica y social del sujeto, no se detectan consecuencias inmediatas sobre el consumidor ni sobre su entorno. E



En la práctica es muy difícil definir un consumo como “uso”, ya que son tantos los factores a considerar que lo que para el consumidor podría parecer un uso moderado, puede estar traspasando las fronteras del abuso para un observador neutral.



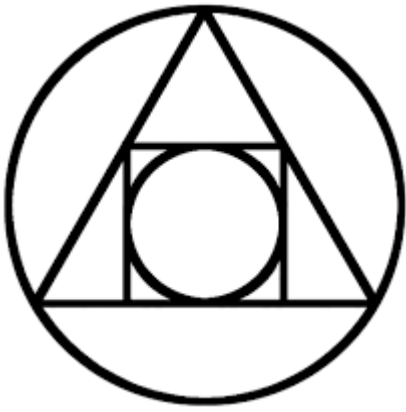
El consumo de diez cigarrillos podría ser considerado no excesivo. Sin embargo, cuando esta cantidad se consume con una frecuencia diaria, puede favorecer alteraciones respiratorias. Por el contrario, alguien podría consumir cocaína en una sola ocasión, pero hacerlo en tal cantidad que desencadenara algún tipo de accidente cerebral.



Dependencia Se define como el estado psíquico, y en ocasiones también físico, resultado de la interacción entre un organismo vivo y una droga, y que se caracteriza por modificaciones del comportamiento y por otras reacciones. En ese estado, siempre aparece una pulsión a ingerir la sustancia de forma continua o periódica, con objeto de volver a experimentar sus efectos psíquicos o, en otras ocasiones, para evitar el malestar que provoca no poder consumirla.



4.2 Alquimia mental.



Origen y principios de la alquimia La alquimia es una práctica de más de 2500 años de antigüedad que se entiende principalmente como disciplina filosófica relacionada con el hermetismo, la mística y la espiritualidad. La alquimia describe la facultad de transformar una sustancia o materia en otra distinta.

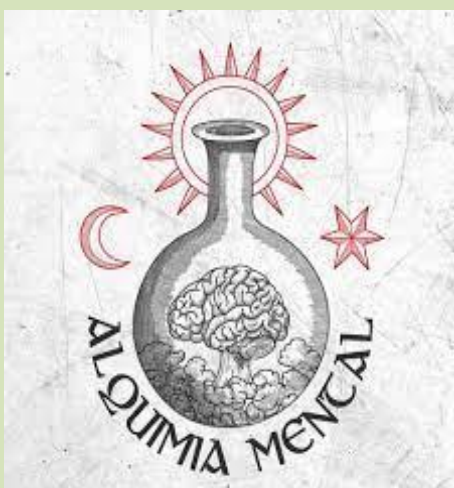


La alquimia permite desarrollar una mente mágica con la fuerza del espíritu, seleccionando y entrenando los pensamientos para que éstos moldeen a voluntad las circunstancias. Todo pensamiento es una energía viva e inteligente y por lo tanto incide en las circunstancias. Cuantos más pensamientos positivos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

La alquimia moderna En la actualidad, la alquimia del poder del pensamiento está siendo demostrada por la medicina neurocientífico gracias a las últimas investigaciones del equipo de Giacomo Rizzolatti de la Universidad de Parma.



La alquimia interior o el poder del pensamiento inteligente. El universo, todo lo que nos rodea, es una energía coherente y está interconectado. El pasado, presente y futuro forman parte de una misma realidad. De hecho, se ha demostrado que para el cerebro no hay distinción temporal. Cuando pensamos en sucesos del pasado o nos proyectamos hacia el futuro, nuestro cerebro lo computa como si estuviese pasando en el mismo instante.



4.3 Posposición y evitación del arrepentimiento.

Aunque hay mucha gente que dice que no se arrepiente de nada y que no cambiaría nada en su vida, la realidad es que no cometer errores y querer que todo se repita de la misma manera no es habitual. La mayoría cambiaríamos algunas cosas. Porque vivir es decidir, y decidir es descartar alternativas, y cuando las cosas salen mal es difícil no atormentarse por lo que imaginamos que habrían sido las consecuencias de los caminos que no tomamos.

Por eso, vivir es lamentar.



“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.



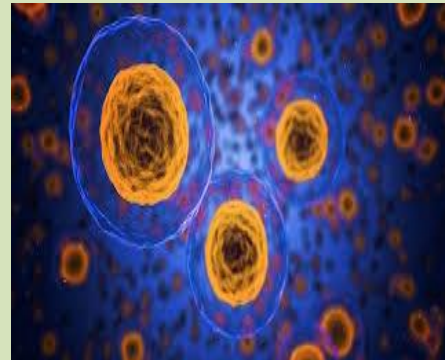
Pueden ser actos ejecutados o mentales, cometidos por uno mismo o por otras personas o grupo. Y pueden ser transgresiones morales o legales o asuntos neutrales moralmente”.



El pensamiento contra factual puede ser de dos tipos ascendente o descendente. El contra factual ascendente (upward) es el que se centra en que el resultado obtenido habría sido mejor si hubiéramos actuado de otra manera y es el que da lugar al arrepentimiento, que es una emoción contra factual.

4.4 Homeostasis en la emoción.

Homeostasis es el término que describe la tendencia del cuerpo a mantener un estado interno estable. Por ejemplo, el torrente sanguíneo muestra una notable consistencia en sus niveles de agua, sal, glucosa, calcio, oxígeno, temperatura, acidez, proteínas y grasas.



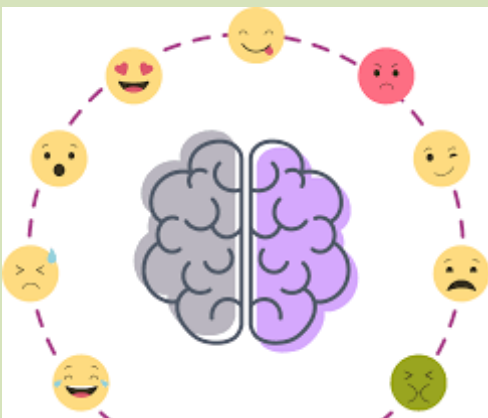
No obstante, las personas constantemente se enfrentan a ambientes externos e internos cambiantes y el mero paso del tiempo puede conllevar condiciones de privación. O bien, las personas comen, beben y duermen en exceso. Por eso, los sistemas corporales inevitable y continuamente se ven desplazados de la homeostasis ya sea por cambios en las condiciones ambientales o por las propias conductas



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.



Otro término importante es la pulsión. La pulsión es un término psicológico, no fisiológico. Es la manifestación consciente de una subyacente necesidad biológica inconsciente. Por ejemplo, el apetito (pulsión psicológica), y no la baja de glucosa en sangre o el encogimiento de las células adiposas (necesidad fisiológica), es lo que energiza y dirige la conducta.



4.5 Emoción.



Al igual que la motivación, la emoción es un proceso activador de la conducta. Las emociones forman patrones de activación: UNIVERSIDAD DEL SURESTE 110 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).



Definición: No hay una forma unívoca de definir lo que es una emoción. Las distintas definiciones dependen de la posición teórica de los investigadores que se han dedicado a su estudio.



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 sólo con la razón.

- El componente cognitivo. Está relacionado con la vivencia afectiva, con el hecho de percibir la emoción en sí y la situación en que se desencadena, de experimentar propiamente la emoción y también con la evaluación de dicha situación. Hace referencia a los estados subjetivos calificados, por el sujeto, como agradables o desagradables, positivos o negativos que experimenta cuando es objeto de una emoción y con el reconocimiento consciente que hacemos de nuestro estado emocional,



4.6 Relación entre emoción y motivación

Las emociones se relacionan de dos maneras con la motivación. Primero, las emociones son un tipo de motivo. Como los otros motivos (p. ej., necesidades, cogniciones), las emociones energizan y dirigen la conducta.



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 qué tan bien o mal está yendo la adaptación.



Las emociones positivas indican que “todo está bien”, reflejan la conexión y satisfacción de nuestros estados emocionales y evidencian nuestra adaptación exitosa a aquello que ocurre en nuestro entorno; las emociones negativas funcionan como señal de alarma de que “no todo está bien”, reflejan la indiferencia y frustración de nuestros estados motivacionales y evidencian la adaptación



Desde este punto de vista, las emociones no necesariamente son motivos en el mismo sentido que las necesidades y cogniciones, sino que, en lugar de ello, reflejan el estado de satisfacción, en contraposición con el de frustración, de nuestros motivos.



. 4.7 ¿Qué causa la emoción?

Las emociones son respuestas o reacciones fisiológicas de nuestro cuerpo ante cambios o estímulos que aparecen en nuestro entorno y en nosotros mismos. Por ejemplo, si estamos cruzando la calle distraídos y escuchamos el ensordecedor sonido de un claxon (estímulo externo) cerca, nos asustaremos. También puede ocurrir que estemos viendo tranquilamente una película en el sofá de nuestra casa y aparezca en nuestra mente un recuerdo (estímulo interno) que nos entristezca. Las emociones se experimentan a través de cambios fisiológicos, cognitivos y conductuales.



Las emociones nos ayudan a aprender cosas nuevas, entender otras e impulsarnos a la acción. Buen ejemplo de ello sería la conducta de chillar de una persona ante un susto o la conducta de estudiar aplicadamente un tema que te apasiona. Son vitales para el ser humano ya que nos permiten vivir adaptados y plenamente.



Estímulo/situación => Pensamiento =>
Emociones => Acción => Resultado

Según lo anterior, si nuestras reacciones no son adaptativas y nos impiden conseguir nuestros objetivos (realistas), la causa próxima estaría en nuestra forma de ver el mundo, a nosotros mismos y a los demás. Si ajustáramos esa visión general del mundo, conseguiríamos resultados diferentes y más adaptativos



Existe cierto grado de acuerdo en considerar la existencia de 6 emociones básicas. Todas ellas constituyen y forman parte de procesos de adaptación y existen en todos los seres humanos, independientemente de la cultura en la que se hayan desarrollado.



4.8 Emociones básicas.



Dentro de la gestión emocional, las cinco emociones son: miedo, rabia, tristeza, alegría y asco. Hay quién dice que **la sorpresa** podría ser la 6ª emoción o quién la denomina como “emoción neutra”, pues sirve para avisarnos que algo está ocurriendo y que nuestro foco de atención se fije en ese algo, pero siempre viene acompañada de otra de las cinco emociones citadas.

El asco

El asco es una emoción que nos da una visión, que nos informa de que algo está ocurriendo, que nos protege. Cada persona siente asco hacia diferentes cosas, materiales, animales, personas, colores, texturas o sabores. Si somos capaces de observar desde otra perspectiva, veremos que esta reacción de protección, que nos ayuda a tomar distancia, a eliminar posibles peligros.



La tristeza

La tristeza es un estado de ánimo bajo, que informa a nuestro organismo de diferentes cosas como, por ejemplo, que no se han cumplido las expectativas, de una pérdida o de que algo se ha alejado. Es decir, nos informa de que nos tenemos que adaptar o pedir ayuda, para ello, baja nuestro estado de ánimo. Aquí te contamos con más profundidad cómo gestionar la tristeza.

4.8 Emociones básicas.



La rabia

La rabia o ira es la emoción que más energía produce muscularmente. Nos informa que algo ha ocurrido, que algo acontece, que algo se impone entre nuestros objetivos o que hay una injusticia entre lo que nosotros pensamos y lo que creemos. En esos momentos, la rabia se activa para superar esa barrera entre lo que nosotros sentimos y algo se impone, físico o moral o psicológico.

El miedo

El miedo es una sensación de temor ante algo físico o real; o ante algo neurótico, recordemos que la mente no diferencia entre imaginación y pensamiento. El miedo es positivo, es constructivo, aunque puede ser desagradable nos indica de un peligro y nos enseña a atacar, huir o permanecer inmóviles



La alegría

La alegría es una reacción de interior que nos produce frescura, iluminación y hasta calor. Nos indica que algo agradable o positivo ha ocurrido, nos avisa de un logro nos ayuda a superar los miedos y a fortalecer lazos. Casi todos sabemos expresar la alegría de diferente modo, en mayor o menor medida.



Entender las cinco emociones y saber gestionarlas es fundamental para poder vivir una vida más plena y consciente. En Centrum Psicólogos somos expertos en inteligencia emocional, si sientes que alguna emoción te supera, contacta con nosotros.